vhs Volkshochschule Nordsachsen

Programmheft 2015/2016

Für Sie zum Mitnehmen

Ich beweg‘ mich!

An dieser gemeinsamen Aktion der Apotheken Umschau und der Volkshochschulen ist auch die

vhs Volkshochschule Nordsachsen

aktiv beteiligt.

Alle Kurse der Aktion **Ich beweg‘ mich!** sind im Programmheft mit diesem Symbol gekennzeichnet:

In der Apotheken Rundschau werden zu diesen Kursen im Laufe des Jahres informative und ergänzende Artikel veröffentlicht.

Wenn Sie auf unserer Internetseite www.vhs-nordsachsen.de in das Suchfeld **Ich beweg‘ mich!** eingeben, sehen Sie alle unsere Kurse dieser Aktion auf einen Blick.

vhs Volkshochschule Nordsachsen

Noch nicht das Richtige gefunden? Wir helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidung.

Um Ihnen die Suche und Auswahl „Ihres" Kurses zu erleichtern, haben wir zu einigen typischen Bewegungskursen folgende Übersicht erarbeitet. Die Einteilung kann natürlich nur einen groben Überblick und eine allgemeine Einschätzung widergeben. Wir haben uns dabei an der Hauptzielrichtung orientiert. Natürlich kommen z. B. in ausdauerorientierten Kursen auch Entspannungs- und Dehnungsteile vor.

Kurs	Ausdauer	Kraft	Beweglichkeit	Rhythmus	Entspannung
Hatha-Yoga Dehnungs-, Entspannungs- und Atemübungen sowie einfache Körperhaltungen fördern die körperliche, geistige und seelische Vitalität	❍❍❍❍❍	●●❍❍❍	●●●●❍	❍❍❍❍❍	●●●●❍
Autogenes Training Sehr wirksame Entspannungsmethode – „Kopftraining"	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	●●●●●
Progressive Muskelrelaxation (PMR) Leicht zu erlernende, aktive Entspannungsmethode	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	❍❍❍❍❍	●●●●●
Qi Gong/Tai Chi Einfache und sanfte Übungen bringen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht	❍❍❍❍❍	●●❍❍❍	●●●●❍	●❍❍❍❍	●●●●❍
Bauch, Beine Po Gezieltes Training für die Problemzonen	●●●●❍	●●●❍❍	●●●❍❍	●●●❍❍	●❍❍❍❍
(Step-)Aerobic Intensives Konditionstraining zu flotter Musik mit und ohne Stepbrett	●●●●❍	●●●❍❍	●●❍❍❍	●●●●❍	●❍❍❍❍
Ich beweg mich - Fit im Alltag Mit einfachen Übungen den Körper kräftigen und den Kreislauf in Schwung bringen	●●●❍❍	●●●❍❍	●●❍❍❍	●●❍❍❍	●❍❍❍❍
Ich beweg mich – Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule	●●❍❍❍	●●●❍❍	●●❍❍❍	●❍❍❍❍	●❍❍❍❍
Zumba® Sehr tanzorientiertes Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik	●●●●❍	●❍❍❍❍	●●❍❍❍	●●●●●	●❍❍❍❍

Wir sind auf Facebook: https://www.facebook.com/VHSNordsachsen **www.vhs-nordsachsen.de**

Grußwort

Liebe Besucherinnen und Besucher der Volkshochschule Nordsachsen,

am 4. März 2014 verabschiedete das Sächsische Kabinett die Weiterbildungskonzeption des Freistaates Sachsen. Darin wird die wachsende Bedeutung des lebenslangen Lernens zur Meisterung der ständig neuen Anforderungen im Beruf, im sozialen Umfeld und in der privaten Lebenswelt hervorgehoben und unter anderem auf die Sicherung der Weiterbildung im ländlichen Raum als Teil einer ausgewogenen Daseinsvorsorge verwiesen. Die Volkshochschule ist Ihr Partner vor Ort.
Mit dem vorliegenden Programm präsentieren wir Ihnen ein umfassendes Angebot von über 1.000 Kurs- und Lehrgangsveranstaltungen in sieben Geschäftsstellen. Nutzen Sie die Möglichkeiten, um aus allen Lebensbereichen und vielfältigen Themenfeldern gemeinsam mit vielen Lernenden Neues zu erfahren, sich anzueignen und andere Perspektiven zu entdecken. Die Mitarbeiter der Volkshochschule beraten Sie gern kostenlos, um Ihren Bildungswunsch zu realisieren. Die Volkshochschule ist zertifizierte Beratungsstelle des Bundesministeriums für Bildung und Forschung für die Bildungsprämie, die Sie bei der Finanzierung Ihres Bildungswunsches unterstützen kann. Als zertifizierter Bildungsträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge helfen wir Migrantinnen und Migranten beim Erwerb von deutschen Sprachkenntnissen und bei der Ablegung von Einbürgerungstests.

Wir freuen uns, Sie in unserer Einrichtung begrüßen zu können und wünschen Ihnen schon jetzt viel Erfolg beim Lernen.

Norbert Morch
und das Team der Volkshochschule

VHS-Webinare

Online lernen ist ein Trend. Vor allem Menschen, die räumlich und zeitlich flexibel sein müssen, nutzen Online-Lernangebote für ihre Weiterbildungen. Um neue Zielgruppen anzusprechen, greifen auch Volkshochschulen diesen Trend auf und bieten Online-Trainings zu verschiedenen Themen an.
Die vhs.Webinare sind Live-Online-Seminare. Im Gegensatz zu vielen Angeboten aus der 'Konserve' sitzen hier die Dozenten live vor der Webcam. Die VHS Böblingen-Sindelfingen bietet im Rahmen der vhs.Universität Vorlesungen als Live-Webinare an. Wir empfangen die Live-Vorlesungen über das Internet, und Sie erleben die Übertragung der Vorlesungen kostenfrei als Großprojektion in den Geschäftsstellen der VHS Nordsachen in Torgau, Eilenburg und Delitzsch. Sie erleichtern uns die Kursplanung erheblich, wenn Sie sich auch für die kostenfreien Angebote bei uns anmelden. Bei zu geringen Anmeldezahlen müssen wir die Veranstaltungen leider absagen.

Reihe I:	**Fremdheit**	**Der Mensch und die Gesellschaft**
Mittwoch, 14.10.2015 19.00 – 20.30 Uhr	„Keine Angst vorm schwarzen Mann!?" – Fremdenangst und Menschenfeindlichkeit aus sozialpsychologischer Sicht	Prof. Dr. Andreas Zick *Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung,* *Universität Bielefeld*
Mittwoch, 11.11.2015 19.00 – 20.30 Uhr	Deutsche und europäische Migrationspolitik – Zwischen Freizügigkeit und Flüchtlingsaufnahme	Dr. phil. Marcel Berlinghoff *Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien,* *Universität Osnabrück*
Mittwoch, 02.12.2015 19.00 – 20.30 Uhr	Internationale Migration – Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und den Sozialstaat in Deutschland	Prof. Dr. Herbert Brücker *Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung* *(Bundesagentur für Arbeit) / Universität Bamberg*
Mittwoch, 20.01.2016 19.00 – 20.30 Uhr	Interkulturelle Kompetenz – Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität als Basis gelungener Integration	Dr. phil. Zeina Matar *Zeina Matar Intercultural Consulting, Stuttgart*

Vorspann	**ab Seite**
Grußwort, Inhaltsverzeichnis	3
Kontaktdaten der Geschäftsstellen	4
Wie melde ich mich an?	4
Leitbild, Ferienregelung, Impressum	5
Gutschein, Dozentensuche	6
Niveaustufen der Sprachkurse	7
Hinweise zu Prüfungen sowie Lehrer- und Erzieherfortbildung	8

Bad Düben	**ab Seite**
Junge VHS	9
Politik-Gesellschaft-Umwelt	9
Kultur-Gestalten	10
Gesundheit	11
Sprachen	12
Computer-Beruf	14

Delitzsch	
Junge VHS	15
Politik-Gesellschaft-Umwelt	15
Kultur-Gestalten	17
Gesundheit	19
Sprachen	23
Computer-Beruf	27
Grundbildung	27

Eilenburg	**ab Seite**
Junge VHS	30
Politik-Gesellschaft-Umwelt	31
Kultur-Gestalten	35
Gesundheit	38
Sprachen	42
Computer-Beruf	44
Grundbildung	46

Oschatz	**ab Seite**
Politik-Gesellschaft-Umwelt	47
Kultur-Gestalten	48
Gesundheit	51
Sprachen	55
Computer-Beruf	57
Grundbildung	58

Schkeuditz	**ab Seite**
Junge VHS	59
Politik-Gesellschaft-Umwelt	60
Kultur-Gestalten	61
Gesundheit	63
Sprachen	64
Computer-Beruf	65

Taucha	**ab Seite**
Junge VHS	66
Politik-Gesellschaft-Umwelt	66
Kultur-Gestalten	67
Gesundheit	70
Sprachen	72
Computer-Beruf	74

Torgau	**ab Seite**
Junge VHS	75
Politik-Gesellschaft-Umwelt	77
Kultur-Gestalten	80
Gesundheit	83
Sprachen	88
Computer-Beruf	91
Grundbildung	94

Schullandheim Reibitz	95

Sternwarte Nordsachsen	96

Fortbildungsangebote für Erzieherinnen und Tagespflegepersonen	**ab Seite**
Kurs- und Veranstaltungsangebote	97
Qualifizierende Abschlüsse	102
Arbeitskreise, LeiterInnen-Beratung, weitere Angebote	103

Nachspann	
Allgemeine Vertragsbestimmungen	105
Anmeldeformular, SEPA-Mandat	106

VHS Nordsachsen:
Dr.-Külz-Ring 9
Tel.: 03 423 / 700 44-0 Fax: 03 423 / 700 44 29 41
Mail: info@vhs-nordsachsen.de
Norbert Morch -
Leiter der Volkshochschule Nordsachsen
Tel.: 03 423 / 700 44-11
Mail: norbert.morch@vhs-nordsachsen.de
Ute Pertzsch - Marketing / PR
Tel.: 03 423 / 700 44-14
Mail: ute.pertzsch@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Bad Düben:
Paradeplatz 1, 04849 Bad Düben
Tel.: 03 42 43 / 69 00 37 Fax: 03 423 / 700 44 29 61
Mail: baddueben@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Dienstag 16 - 18 Uhr
Donnerstag 10 - 12 Uhr

Cornelia Schörner - Freiberufliche Pädagogische Mitarbeiterin

Geschäftsstelle Delitzsch:
Wittenberger Str. 1, 04509 Delitzsch
Tel.: 03 42 02 / 75-0 Fax: 03 43 / 700 44 29 31
Mail: delitzsch@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Montag 13 - 16 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 9 - 12 und 13 - 18 Uhr
(in den Ferien nur bis 16 Uhr),
Mittwoch 9 - 12 Uhr
Sprechzeiten sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich.

Tino Potyka - Pädagogischer Mitarbeiter
Tel.: 03 42 02 / 75-112
Mail: tino.potyka@vhs-nordsachsen.de
Désirée Schmidt - Verwaltungsmitarbeiterin

Geschäftsstelle Eilenburg:
Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg
Tel.: 03 423 / 700 44-0 Fax: 03 423 / 700 44 29 41
eilenburg@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Montag 13 - 16 Uhr
Dienstag und Donnerstag
9 - 12 und 13 - 18 Uhr
(in den Ferien nur bis 16 Uhr)
Mittwoch 9 - 12 Uhr
Sprechzeiten sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich.

Thomas Liegau - Pädagogischer Mitarbeiter
Tel.: 03 423 / 700 44-12
Mail: thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de
Karin Greiner - Verwaltungsmitarbeiterin

Geschäftsstelle Oschatz:
04758 Oschatz, Am Zeugamt 4
Tel.: 03 435 / 92 24 44 Fax: 03 423 / 700 44 29 11
Mail: oschatz@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Montag 13 - 16 Uhr,
Donnerstag 9 - 12 und 13 - 18 Uhr
(in den Ferien nur bis 16 Uhr)
Sprechzeiten sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich.

Yvonne Mühlbach - Pädagogische Mitarbeiterin
Tel.: 03 435 / 93 59 497
Mail: yvonne.muehlbach@vhs-nordsachsen.de
Andrea Ullrich - Verwaltungsmitarbeiterin

Geschäftsstelle Schkeuditz:
Bergbreite 1, 04435 Schkeuditz
Tel.: 03 42 04/ 99 06 37 Fax: 03 423 / 700 44 29 71
Mail: schkeuditz@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Dienstag 17 - 18 Uhr
Telefonisch erreichbar:
Montag und Donnerstag 9 - 12 Uhr
Isabel Sellmann - Freiberufliche Pädagogische Mitarbeiterin

Geschäftsstelle Taucha:
Kirchplatz 4, 04425 Taucha
Tel.: 03 42 98 / 13 08 55 Fax: 03 423 / 700 44 29 51
Mail: taucha@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Dienstag 14 - 18 Uhr
Mittwoch 10 -12 Uhr
(darüber hinaus sowie in den Ferien nach Vereinbarung)

Yvonne Mühlbach - Pädagogische Mitarbeiterin

Geschäftsstelle Torgau:
Puschkinstr. 3, 04860 Torgau
Tel.: 03 421 / 71 20 40 Fax: 03 423 / 700 44 29 21
Mail: torgau@vhs-nordsachsen.de
Geschäftszeiten:
Montag 13 - 16 Uhr
Dienstag 9 - 12 und 13 - 18 Uhr
(in den Ferien nur bis 16 Uhr),
Mittwoch 9 - 12 Uhr,
Donnerstag 9 - 12 und 13 - 16 Uhr
Sprechzeiten sind nach Vereinbarung auch außerhalb der Geschäftszeiten möglich.

Klaus Alex - Pädagogischer Mitarbeiter
Tel.: 03 421 / 77 39 701
Mail: klaus.alex@vhs-nordsachsen.de
Thomas Liegau - Pädagogischer Mitarbeiter
Tel.: 03 421 / 77 39 703
Mail: thomas.liegau@vhs-nordsachsen.de
Rosel Klöppel - Verwaltungsmitarbeiterin

vhs Volkshochschule Nordsachsen
Kooperationsvereinbarungen mit den Krankenkassen
Der Volkshochschulverband hat mit der AOK Plus, den Ersatzkassen und den Betriebskrankenkassen gemeinsame Rahmenvereinbarungen getroffen, in denen festgelegt wurde, dass Kurse der Volkshochschulen im präventiven Gesundheitsbereich bezuschusst werden können.
Es handelt sich um Angebote in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung
Eine wesentliche Voraussetzung dabei ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mind. 80 %).
Bitte informieren Sie sich vor der Kursanmeldung bei Ihrer Krankenkasse, welche Bezuschussung für Sie persönlich möglich ist!
AOK
DAK
BKK Aesculap
BARMER GEK
SANELLE
KKH
Allianz

Wie melde ich mich an?

Sie erleichtern sich und uns die Kursplanung, wenn Sie sich online unter www.vhs-nordsachsen.de anmelden. Sie profitieren von tagaktuellen Kursinformationen und erhalten eine Anmeldebestätigung.
Zur **verbindlichen Anmeldung** finden Sie außerdem im Programmheft auf der Seite 106 ein Anmeldeformular, welches Sie vollständig ausgefüllt per Post bzw. Fax an uns senden können. Sie können sich aber auch direkt in den Geschäftsstellen der VHS anmelden.

Damit wir das Kursentgelt von Ihrem Konto abbuchen dürfen, ist außerdem ein **SEPA-Lastschriftmandat** erforderlich. Ein SEPA-Formular finden Sie ebenfalls auf Seite 106. Es ist 36 Monate gültig und verlängert sich automatisch. Das Lastschriftmandat erlischt, wenn innerhalb von 36 Monaten keine Abbuchungen durchgeführt wurden.

Mit dem Eingang Ihrer Anmeldung bei der VHS sind Sie zum jeweiligen Kurs, entsprechend der Ausschreibung, **verbindlich angemeldet und erhalten vor Kursbeginn keine weitere Nachricht**. Bitte vergessen Sie nicht Ihre Telefonnummer einzutragen, damit wir Sie gegebenenfalls schnell und unbürokratisch informieren können, wenn ein Kurs verlegt wird, ausfällt oder ohne Termin (bei Bedarf) ausgeschrieben ist.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor Kursbeginn an!
Es kostet viel Mühe, Geduld und übermäßigen Arbeitsaufwand, wenn wir einen Kurs aus Mangel an Anmeldungen absetzen und dann oft nachträglich erfahren müssen, dass doch genügend interessierte Teilnehmer gekommen wären. Alle weiteren Informationen zum Anmeldeverfahren finden Sie in unseren Allgemeinen Vertragsbestimmungen auf Seite 105.

„Man lernt, um zu leben. Man lebt nicht, um zu lernen."

Dieses Zitat von Bruno Bettelheim ist ein Leitgedanke für die Arbeit der Volkshochschule Nordsachsen.
Wir verstehen unter Lernen nicht nur einen Zuwachs von (intellektuellem) Wissen, sondern ebenso einen sozialen und emotionalen Vorgang. Lernen ist unter anderem gelungen,

- wenn es den Einzelnen beruflich und privat weiterbringt oder
- wenn die Teilnehmenden den Lernprozess mitgestaltet und ihn durchschaut haben oder
- wenn die VHS-Teilnehmer/innen ihren eigenen Standpunkt vertreten oder
- wenn der Lernprozess Spaß und Freude gemacht und Neugier auf das Weiterlernen geweckt hat.

Ziel ist es, dem Anspruch auf lebenslanges Lernen für alle Teilnehmenden gerecht zu werden.
Nur der Lernende selbst kann erleben, ob ein Lernprozess gelungen ist. Erfolgreiche Abschlüsse und Prüfungen können dies nach außen dokumentieren.

Die Volkshochschule Nordsachsen ist eine öffentlich verantwortete, nicht rechtsfähige kommunale Einrichtung (Sächsische Verfassung, Artikel 108) der Erwachsenenbildung, die durch Mittel des Landes Sachsen und des Landkreises Nordsachsen gefördert wird.
Die VHS Nordsachsen ist überparteilich und nicht an bestimmte Konfessionen, Weltanschauungen oder soziale Gruppen gebunden und dient ausschließlich und unmittelbar gemeinnützigen Zwecken und beteiligt sich am Erreichen des in der Sächsischen Verfassung, Artikel 7 formulierten Staatszieles der Bildung.
Die Volkshochschule sichert für die Bürgerinnen und Bürger im gesamten Landkreis Nordsachsen ein bedarfsgerechtes, komplexes, vielseitiges Bildungs-, Weiterbildungs- und Freizeitangebot.
Die Einrichtung vermittelt Hilfe bei der persönlichen Lebensorientierung, Meinungsbildung, beim Ausbau sozialer Kompetenz und lebensbegleitendem Lernen mit dem Ziel der Verbesserung beruflicher Qualifikation, dem Auf- und Ausbau einer breiten und aktuellen Allgemeinbildung sowie der Vermittlung von Erfahrungen eigener kreativer Möglichkeiten zur Entfaltung einer ganzheitlichen Persönlichkeit.
Zur Förderung von Beschäftigung und Qualifizierung übernimmt die Volkshochschule die Trägerschaft bei arbeitsmarkt- und bildungspolitischen Maßnahmen, die insbesondere der Integration von Benachteiligten in das gesellschaftliche Leben dienen.
Der Träger der VHS Nordsachsen ist Mitglied im Sächsischen Volkshochschulverband SSV.

Die VHS Nordsachsen sieht sich den Werten von Demokratie und Aufklärung, Sozialstaatlichkeit, Chancengleichheit, Toleranz, Geschlechtergerechtigkeit durch Einbeziehung von Gender mainstreaming und einem humanistischen Menschenbild verpflichtet.
Der Umgang der Mitarbeiter miteinander und mit ihren Kunden zeichnet sich durch Kollegialität, Verständnis, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft aus.

Die Einrichtung Volkshochschule ist offen für alle, die sich für Bildung interessieren. Am Bildungsprozess beteiligen sich Lernende und Lehrende.
Für Zielgruppen entwickelt die Volkshochschule maßgeschneiderte Bildungsangebote.

Die Bildungseinrichtung soll als kompetentes Weiterbildungsunternehmen wahrgenommen werden. Sie versteht sich als Dienstleistungseinrichtung für Bildung, Qualifizierung, Beratung und Regionalentwicklung.
In besonderer Weise ist die Volkshochschule Nordsachsen dem Gemeinwohl verpflichtet, z. B. indem sie benachteiligte soziale Gruppen in den Bildungsprozess integriert.

Die VHS Nordsachsen ist eine Bildungseinrichtung, die regionale Bedeutung erkennt, regionalspezifische Bildungsangebote vorhält und deren qualitative Durchführung überwacht. Beteiligt am Bildungsprozess sind haupt- und nebenberuflich tätige pädagogische Mitarbeiter und Verwaltungsmitarbeiter, die den vorgegebenen Qualitätskriterien der Verordnung zur Förderung der Weiterbildung in Sachsen entsprechen.
Die VHS ist in der Lage, im Landkreis Nordsachsen ein vielfältiges Weiterbildungsangebot aus den Bereichen

- Politik, Gesellschaft, Umwelt
- Kultur und Gestalten
- Gesundheit
- Sprachen
- Arbeit und Beruf
- Grundbildung

für einzelne Teilnehmer und Unternehmen anzubieten.

Die Volkshochschule Nordsachsen bietet ihr Weiterbildungsprogramm semesterweise an. Es umfasst ein vielfältiges, qualitativ hochwertiges Grundangebot, das um maßgeschneiderte Sonderprogramme ergänzt wird. Sie bietet Vorträge, Kurs- und Lehrgangsangebote in allen Programmbereichen an. Sie ist ein zugelassener Träger des BAMF für Integrationskurse und Kooperationspartner bei der Realisierung des ESF-BAMF Programms. Die VHS ist ein anerkanntes Schulungs- und Prüfungszentrum für das Lehrgangs- und Prüfungssystem Xpert. Als zertifizierte Beratungsstelle führt sie Bildungsprämienberatung durch. Sie bietet im Gesundheitsbereich Präventionskurse entsprechend der Qualitätskriterien des § 20 SGB V (Präventionsleitfaden) an, führt Erzieherweiterbildung im Auftrag des Jugendamtes Nordsachsen durch, ist Partner bei der Umsetzung von Ganztagsangeboten an Schulen und erarbeitet gemeinsame Angebote mit Mehrgenerationenhäusern. (Die Volkshochschule Nordsachsen unterzieht sich einem ständigen Qualitätssicherungsprozess durch laufende Selbstevaluation.)

Säulen der Finanzierung sind die Teilnehmerentgelte, die Zuschüsse des Landkreises Nordsachsen und die Zuwendungen des Freistaates Sachsen, für die Leistungen nach der „Verordnung des Sächsischen Staatsministeriums für Kultus zur Förderung der Weiterbildung" nachgewiesen werden müssen.
Die VHS Nordsachsen nutzt Räumlichkeiten kommunaler und privater Träger passend zu ihren Bildungsangeboten. Sie verfügt über sieben personell besetzte Geschäftsstellen, die eine gute Bildungsberatung und -begleitung gewährleisten. Die VHS beschäftigt qualifizierte Dozent/-innen zur Umsetzung der Bildungsangebote und nutzt deren Erfahrungen, um das Angebot auf hohem Niveau zu gestalten. Durch Mitwirkung in den Arbeitskreisen und Gremien des SVV und stetiger Weiterbildung der Mitarbeiter entstehen Ideen für neue Bildungsinhalte. Die Volkshochschule ist damit in der Lage, auf aktuelle Bildungstrends zu reagieren.
Durch interne Vernetzung wird die Arbeit mit einem einheitlichen Datenbestand gewährleistet und ein schneller Zugriff für alle Mitarbeiter ermöglicht.

Ferienregelung

Während der Schulferien im Freistaat Sachsen und an gesetzlichen Feiertagen finden in der Regel keine Veranstaltungen der Volkshochschule statt.

Herbstferien	12.10.2015 bis 23.10.2015	Osterferien	25.03.2016 bis 01.04.2016
Buß- und Bettag	18.11.2015 (Mittwoch)	Himmelfahrtsferien	05.05.2016 bis 06.05.2016
Weihnachtsferien	21.12.2015 bis 01.01.2016	Pfingstmontag	16.05.2016
Winterferien	08.02.2016 bis 19.02.2016	Sommerferien	27.06.2016 bis 05.08.2016

IMPRESSUM

Programm Schuljahr 2015/2016 (24.08.2015 - 07.08.2016)

Herausgeber: Volkshochschule Nordsachsen
Dr.-Külz-Ring 9
04838 Eilenburg
Tel.: 03423/70044-0
Fax: 03423/70044-17
www.vhs-nordsachsen.de

Gestaltung / Druck: Volkshochschule Nordsachsen
www.medienservice-torgau.de

Auflage: 6000 Exemplare
Redaktionsschluss: 20.07.2015

Die Volkshochschule Nordsachsen

- wird als Betriebsteil des kommunalen Eigenbetriebes Bildungsstätten des Landkreises Nordsachsen durch den Landkreis Nordsachsen getragen.
- wird gefördert durch den Freistaat Sachsen.
- ist durch seinen Träger, den Landkreis Nordsachsen, im Sächsischen Volkshochschulverband vertreten.
- ist zugelassener Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge für Integrations- und Alphabetisierungskurse.
- ist Kooperationspartner des Sächsischen Bildungsinstituts im Bereich der Lehrerfortbildung
- ist vom Bundesministerium für Bildung und Forschung anerkannte Beratungsstelle für die Bildungsprämie
- wird durch die Sparkasse Leipzig unterstützt

Die Volkshochschule Nordsachsen ist nach dem Qualitätsmanagementsystem „Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“ zertifiziert.

Das aktuelle Gesamtprogramm der Volkshochschule Nordsachsen veröffentlichen wir auch auf unserer Internetseite **www.vhs-nordsachsen.de**

https://www.facebook.com/VHSNordsachsen

Fotos:
Die anderweitige Verwendung der in diesem Programmheft enthaltenen Fotos ist nur mit schriftlicher Zustimmung der Volkshochschule Nordsachsen gestattet.
Die Bildrechte an den Fotos liegen beim jeweiligen Fotografen.

Titelbild:
Yoga-Lehrerin Eileen Kahnsdorf
Foto: Hartmut Schöttge

Lesen und schreiben lernen für Erwachsene

Kurs zum Erwerb von Lese- und Schreibkenntnissen
Wenn Sie das lesen, sind Sie besser dran als schätzungsweise vier Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Diese Menschen stehen den Anforderungen des Alltags oft mit einem Gefühl von Angst und Ohnmacht gegenüber, denn ohne fremde Hilfe können sie nicht bestehen.
Gern bietet die Volkshochschule hier Unterstützung an! Sprechen Sie mit uns, wenn Sie jemanden kennen, der fehlende Kenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben will - informieren Sie denjenigen bitte von dieser Möglichkeit und machen ihm Mut, den Schritt zu wagen.
An verschiedenen Standorten führen wir sogenannte Alphabetisierungskurse durch. Weitere Informationen in einem vertraulichen Einzelgespräch erhalten Sie von Frau Yvonne Mühlbach, Tel.: 03 435 / 92 24 44.
Für‘s Alphabet ist es nie zu spät!

Werden Sie VHS-Kursleiter!

Die Volkshochschule sucht ständig engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Veranstaltungspartner für alle Wissens- und Bildungsbereiche. Sprechen Sie mit uns, wenn Sie eine Idee für ein Kursangebot haben oder wenn Sie gern einen Kurs aus unserem Standardangebot durchführen möchten. Auch für Hinweise und Anregungen zu unseren Kursen und Lehrgängen sind wir sehr dankbar und nehmen diese jederzeit gern entgegen.

Vergangenes - Gegenwärtiges - Zukünftiges
Innovatives Alpha-Projekt „Meine Heimat“
- gefördert durch den Freistaat Sachsen

Gelebte Volkshochschule – eine Zeitreise des Kurses „Lesen und Schreiben für Erwachsene“

Seit dem 07.10.2009 wissen wir u. a., warum man welche Wörter groß, welche mit s oder ss oder ß bzw. welche man getrennt schreiben muss; seit dem 07.10.2009 wissen wir, dass ein Computer unser persönlicher Helfer bei der Aneignung der deutschen Rechtschreibung werden kann; seit dem 07.10.2009 wissen wir auch, dass das Lernen in der Gruppe Erfolge, Freude, Selbstvertrauen maßgeblich fördern kann.

Als Autoren der „Schreibwerkstatt VHS Eilenburg“ blicken wir auf verschiedene Etappen unserer eigenen Entwicklung zurück: Gleich nach dem Start der „Alphabetisierung mit dem Lernportal ‚ich-will-lernen.de‘“ nutzten wir die neuen Laptops für das Rechtschreibtraining, erarbeiteten und übten die wichtigsten Regeln der deutschen Orthographie, wunderten uns manchmal, bemühten uns ständig und gaben nie auf - bis heute.

Auch deshalb meisterten wir als Team die Etappe „Textuelle Alphabetisierung“; Lesen und Schreiben verwirklicht sich in Texten und diese neue Qualität wird gerade jetzt in unserer Schreibwerkstatt umgesetzt.

Dem folgte ein Abschnitt zur Entwicklung der persönlichen Selbständigkeit der Kursteilnehmer: kontinuierliche Alphabetisierung im Sinne der Grundbildung Deutsch. Nunmehr gaben sich Rechtschreibung, Grammatik, Ausdruck und Text einander die Hand.

Somit waren wir vorbereitet auf die Bewältigung des Alltags und nahmen gemeinsam den nächsten Abschnitt, das Kommunikationstraining beim Umgang mit Ämtern, Behörden bzw. Vereinen erfolgreich in Angriff, natürlich die gezielten Tätigkeiten und Textmuster für die Rückkehr auf den ersten Arbeitsmarkt eingeschlossen, was bisher vier ehemaligen Kursteilnehmern gelang. Schon regional bedingt, ist damit der Bezug zu Eilenburg und Umgebung, zu unserer Heimat angedeutet.

Für die aktuelle Etappe „(Meine) Heimat“ fiel gerade der Startschuss. Die Lese- und Schreibwerkstatt der VHS Eilenburg ist bestrebt, eigene Schrift- bzw. Textproduktionen zu dieser Thematik zu verfassen.

Unseren Weg begleitete die stete Förderung der Projekte durch den Freistaat Sachsen, dadurch konnten mit Kontinuität und vor allem Nachhaltigkeit die skizzierten Etappenziele erreicht werden.

Die Volkshochschule in Eilenburg mit dem früheren Standort „Sternwarte“ und dem jetzigen neuen Computerraum im ehemaligen Martin-Rinckert-Gymnasium schafft für unseren Kurs ideale Arbeits- und Lernbedingungen, vervollkommnet durch eine verständnisvolle und achtenswerte Unterstützung seitens aller Mitarbeiter der VHS.

Das Lernportal „ich-will-lernen.de“ war, ist und bleibt ein zuverlässiger und bewährter Wegbegleiter. Wir freuen uns sehr, dass, auch mithilfe des anstrengenden Wissenserwerbs auf dem Gebiet der deutschen Orthographie, bisher vier ehemalige Kursmitglieder ihren Platz auf dem ersten Arbeitsmarkt gefunden haben.

Das Lernportal „ich-will-lernen.de“ war, ist und bleibt ein zuverlässiger und bewährter Wegbegleiter. Wir freuen uns sehr, dass, auch mithilfe des anstrengenden Wissenserwerbs auf dem Gebiet der deutschen Orthographie, bisher vier ehemalige Kursmitglieder ihren Platz auf dem ersten Arbeitsmarkt gefunden haben.

Wir melden uns in absehbarer Zeit von einer weiteren Zielankunft, von einer weiteren Etappe in unserer Heimat.

Schreibwerkstatt Eilenburg

Die Volkshochschule Nordsachsen bietet ein vielfältiges Sprachprogramm für unterschiedliche Zielgruppen und in differenzierten Niveaustufen an. Folgende Sprachen können Sie bei uns lernen: Deutsch als Fremd- und Muttersprache, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Russisch, Latein, Griechisch, Ungarisch, Polnisch, Tschechisch, Dänisch, Norwegisch und Schwedisch.
Die Kursbezeichnungen der Volkshochschule Nordsachsen für die Sprachen orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen. Die Länder in Europa haben sich auf eine Beschreibung von sechs Kenntnisstufen (A1-C2) geeinigt, die in Zukunft in allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dient. Damit ist ein erster wichtiger Schritt nicht nur zur deutschlandweiten, sondern auch zu einer europaweiten Transparenz getan.
Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen bei der Selbsteinstufung behilflich sein und Ihnen zeigen, was Sie am Ende der jeweiligen Stufe gelernt haben.
Am Ende jeder Stufe haben Sie die Möglichkeit, eine europaweit anerkannte Prüfung abzulegen. Bei Interesse beraten wir Sie gern.
Einen Selbsteinstufungstest für alle Sprachen, der Ihnen hilft, Ihre Kenntnisse selber einzuschätzen und den passenden VHS-Kurs zu finden, finden Sie auch im Internet unter **www.vhseinstufungstest.de**

	Stufe A1 Grundkurs I, II (nach ca. 120 UE)	**Stufe A2** Aufbaukurs I, II (nach ca. 240 UE)	**Stufe B1** Kurse für Fortgeschrittene I, II (nach ca. 360 UE)	**Stufe B2** Kurse für Fortgeschrittene III, IV (nach ca. 480 UE)	**Stufe C1**	**Stufe C2**	
Hören	Ich kann alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, wenn deutlich und langsam gesprochen wird.	Ich kann einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, persönliche Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung verstehen. Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) verstehe ich, wenn kurz und klar gesprochen wird.	Ich kann das Wesentliche verstehen, wenn es um Themen geht, die mir vertraut sind und klare Standardsprache verwendet wird. Bei Radio- und Fernsehsendungen verstehe ich das Wesentliche, wenn mich die Themen interessieren und langsam und deutlich gesprochen wird.	Ich kann in Alltag und Beruf längeren Redebeiträgen folgen, wenn mir die Thematik einigermaßen vertraut ist. Ich kann Im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und Reportagen verstehen.	Ich kann längeren Berichten, ausführlichen Gesprächen, Präsentationen usw. auch im Detail folgen. Ich bin dabei vertraut mit Umgangssprachen sowie mit anderen Sprachstilen.	Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, sowohl „live“ als auch in den Medien, auch wenn es schnell gesprochen wird. Ich komme dabei mit einer Vielzahl von Akzenten zurecht.	**Hören**
Lesen	Ich kann vertraute Namen, Wörter und einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten.	Ich kann in kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) das Wichtigste verstehen.	Ich kann längere Texte verstehen, in denen überwiegend solche Sprache vorkommt, die in Alltag und Beruf häufig verwendet wird.	Ich kann Artikel und Berichte lesen, auch in Fachzeitschriften zu mir vertrauten beruflichen Themen. Ich verstehe literarische Texte wie z. B. Kurzgeschichten oder Krimis.	Ich kann lange und komplexe Texte verstehen, auch zu Themen, die nicht zu meinem persönlichen Interessensgebieten zählen.	Ich lese ohne besondere Mühe Texte aller Art, z. B. Sachbücher, Handbücher, Verträge, Unterhaltungsliteratur etc.	**Lesen**
An Gesprächen teilnehmen	Ich bin darauf angewiesen, dass meine Gesprächspartner sehr langsam sprechen und sich darauf einstellen, dass ich die Sprache noch nicht lange lerne.	Ich kann mich in Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten, direkten Austausch von Informationen geht. Ich verstehe aber noch nicht genug, um selbst ein Gespräch länger in Gang zu halten.	Ich kann die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind oder die mich interessieren.	Ich kann mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne besondere Anstrengung für die Gesprächspartner oder für mich möglich ist.	Ich kann mich in Alltag und Beruf beinahe mühelos spontan und fließend verständigen.	Ich kann mich an Gesprächen mühelos beteiligen und bin dabei auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Wendungen bestens vertraut.	**An Gesprächen teilnehmen**
Zusammenhängend sprechen	Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um anderen z.B. mitzuteilen, was ich möchte und was mich interessiert.	Ich kann in einigen Sätzen und mit einfachen Worten z.B. meine Familie, andere Leute, meine Ausbildung, meine Interessen, meine berufliche Tätigkeit beschreiben.	Ich kann Erfahrungen und Ereignisse, Wünsche und Ziele zusammenhängend beschreiben. Ich kann meine Meinungen und Pläne erklären und begründen.	Ich kann mich zu sehr vielen Themen ausführlich äußern. Ich kann dabei Standpunkte erklären und Argumente ausführlich abwägen.	Ich kann komplexe Sachverhalte darstellen und erörtern und dabei flexibel auf Nachfragen reagieren.	Ich kann Vorträge halten, Besprechungen und Diskussionen leiten, dabei mühelos zwischen Sprachen wechseln und spontan und flexibel auf Redebeiträge reagieren.	**Zusammenhängend sprechen**
Schreiben	Ich kann eine kurze Postkarte, z. B. mit Feriengrüßen, schreiben. Ich kann auf Formularen, z. B. bei Reisen, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	Ich kann kurze Notizen und kurze persönliche Briefe verfassen.	Ich kann einen zusammenhängenden Text über mir vertraute Themen schreiben. Ich kann persönliche und formelle Briefe verfassen.	Ich kann ausführliche, verständliche Texte über eine Vielzahl von privaten und beruflichen Themen schreiben.	Ich kann mich schriftlich klar, strukturiert und ausführlich ausdrücken und dabei meinen Stil adressatbezogen verändern.	Ich kann Artikel und Berichte zu komplexen Fragestellungen ohne besondere Mühe klar und flüssig verfassen.	**Schreiben**

Fortbildungsangebote für Erzieherinnen und Tagespflegepersonen

Diese speziellen Bildungsangebote finden Sie in diesem Heft ab Seite 97.

Lehrerfortbildung

Seit dem 19.11.2007 besteht zwischen dem SMK, vertreten durch das Sächsische Bildungsinstitut, und dem SVV e.V. eine Kooperationsvereinbarung im Bereich der Fortbildung für Lehrer, welche mit Wirkung vom 01.01.2008 in Kraft trat.

Eckdaten der Kooperationsvereinbarung

In der Kooperationsvereinbarung sind Angebote innerhalb unserer Fachbereiche wie folgt beschrieben:

- *Angebote im Bereich Informations- und Kommunikationstechnologie*
  Angebot von Veranstaltungen, die zu einer breiten Basisqualifizierung von Lehrern in diesem Bereich beitragen. Grundlage bildet u.a. das Lehrgangssystem Xpert.
- *Angebote im Bereich Sprachen*
  Den Lehrern wird die Möglichkeit geboten, Sprachkenntnisse in Prüfungen mit international anerkannten Abschlüssen (TELC) nachzuweisen. Die Kursangebote orientieren sich am Europäischen Referenzrahmen.
- *Angebote im Bereich Persönlichkeitsbildung*
  Grundlage für die Angebote bilden die VHS-Konzepte Xpert Personal Business Skills und Xpert Culture Communication Skills. Abschlusszertifikate sind möglich.
- *Angebote im Bereich Gesundheitsbildung*
  Die Angebote sollen zur Stressbewältigung beitragen, indem Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt werden und dem Burnoutsyndrom entgegengewirkt wird.

Unter Beachtung dieser beschriebenen Inhalte lassen sich alle Angebote der Volkshochschule, die zum regulären Semesterprogramm gehören, in die Kooperation einbringen. Die Veranstaltungen werden als Zusatzangebote zur staatlichen Lehrerfortbildung durch das SMK anerkannt. Für jeden Teilnehmer stellt die Volkshochschule nach erfolgter Teilnahme eine mit dem SMK abgestimmte Bescheinigung aus.

Sie finden diese speziellen Angebote für Lehrer im Programmteil jedes Fachbereiches. Der Lehrer erhält Dienstunfallschutz entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen. Eine Erstattung von Kosten wird vom SMK nicht übernommen. Die Teilnehmerbeiträge für die Lehrer richten sich nach den üblichen Sätzen der VHS.

Hinweis: Verschiedene Angebote lassen sich auch schulintern realisieren. Bestellen Sie ein Weiterbildungsangebot, das exakt den Vorstellungen Ihrer schulischen Einrichtung entspricht. Das Seminar wird dann „exklusiv" für die Lehrerinnen und Lehrer zugeschnitten. Jede Teilnahme an einem EDV Kurs aus der Reihe Xpert ist im Rahmen der Kooperationsvereinbarung als Lehrerfortbildung anerkannt.

Deutsch als Fremdsprache

Integrationssprachkurse für Ausländer,Spätaussiedler und Unionsbürger

Entsprechend der Integrationskursverordnung vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Int.-V vom 20.02.2012) bietet die Volkshochschule an:

Basissprachkurs DEUTSCH mit	
Modul 1 - Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnisse	100 UE
Modul 2 - Heranführen an das Niveau A1 des GER	100 UE
Modul 3 - Heranführen an das Niveau A2 des GER	100 UE
Aufbausprachkurs DEUTSCH mit	
Modul 1	100 UE
Modul 2	100 UE
Modul 3 - Heranführen an das Niveau B1 des GER	100 UE
Orientierungskurs	60 UE

Abschluss:

Der Integrationskurs endet mit einem skalierten Test, der das Sprachniveau nach den Stufen A2 und B1 des Europäischen Referenzrahmens festschreibt und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland". Zugangsvoraussetzung: Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs. Der Berechtigungsschein wird je nach Anspruchsberechtigung vom BAMF, vom Jobcenter oder vom zuständigen Landratsamt ausgestellt.

Spezielle Integrationssprachkurse

Die Volkshochschule Nordsachsen ist vom BAMF „Zugelassener Träger zur Durchführung von Alphabetisierungskursen". Diese speziellen Kurse umfassen 960 UE Deutschunterricht (9 Module a: 100 UE plus 60 UE Orientierungskurs). Sie werden bei entsprechendem Bedarf, der sich aus dem vorangehenden Einstufungstest ergibt, eingerichtet.

Deutsch für Asylbewerber

Diese Kurse zielen darauf ab, Asylbewerbern die Möglichkeit zu geben, Sprachkenntnisse Deutsch auf den Level A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens zu erwerben. Die Kurse werden in Kooperation mit dem Landratsamt Nordsachsen vorbereitet und in den Geschäftsstellen der einzelnen Standorten der VHS Nordsachsen bzw. dezentral durchgeführt.

Datum und Uhrzeit nach Absprache, max. 5 Module a: 30 UE, je 10 Termine, 30,00 EUR, VHS-Standorte

Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf.

VHS Nordsachsen als Prüfungsinstitution

Xpert

Xpert ist das europaweit anerkannte Prüfungszertifikat der Volkshochschulen für die berufliche Weiterbildung

Xpert ist die eingetragene Marke der deutschen Volkshochschulen und europäischer Bildungsträger für ein qualitativ hochwertiges und standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen in der berufichen Weiterbildung.

Wir bieten die Möglichkeit, Prüfungen für Xpert-Module abzulegen, z. B. für den „Europäischen Computer-Pass Xpert"

telc - Sprachen lernen mit System

Wir orientieren unseren Unterricht am **„Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen".**

Dieser beschreibt genau, was man auf den drei Stufen (A bis C) ausdrücken und verstehen kann. Außerdem hilft diese Richtlinie, Ihren Kenntnisstand zu beschreiben, damit Sie den passenden Kurs auswählen können (vgl. Tabelle Seite 7)

telc - professionelle Sprachprüfungen und Sprachenzertifikate, warum?

Mehr Motivation im Kurs

Mit einem Ziel vor Augen lernen Sie motivierter. Die telc Prüfung macht den Lernerfolg sichtbar. Erfolgreiche Absolventen bekommen einen offiziellen Nachweis, den sie für private und berufliche Zwecke nutzen können: das telc Zertifikat. Die Prüfungen, die Sie an der Volkshochschule ablegen können, werden in ganz Europa anerkannt.

Folgende Sprachprüfungen sind international anerkannt: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Arabisch, Spanisch, Tschechisch und Türkisch.

Passt genau - Mehrsprachig in die Zukunft - startklar mit dem telc Schulprogramm

Sie planen einen Auslandsaufenthalt? Sie träumen von einer internationalen Karriere? Oder Sie wollen einfach Ihre Bewerbungsunterlagen aufwerten? So oder so: Mit einem telc Zertifikat sind Sie bestens vorbereitet.

Was unterscheidet Schülerprüfungen von Prüfungen für Erwachsene?

telc Schülerprüfungen und Prüfungen für Erwachsene sind gleichwertig. Der einzige Unterschied: In Schülerprüfungen geht es um Themen, die für Sie interessant und wichtig sind, z. B. Freizeit, Freunde, Auslandsaufenthalte und Jobs. Unsere Tests haben immer einen praktischen Bezug. Sie fragen kein trockenes Faktenwissen ab, sondern prüfen, ob Sie eine Sprache in alltäglichen Situationen anwenden können.

Was bringt Ihnen ein telc Zertifikat? - Zwei wichtige Vorteile:

Bessere Berufschancen

Fremdsprachenkenntnisse sind im Berufsleben fast unentbehrlich geworden. Mit einem telc Zertifikat weisen Sie Ihre Sprachkenntnisse nach. Und mehr noch: Sie zeigen auch Engagement, Interesse und Zielstrebigkeit - klare Pluspunkte bei Ihrer Bewerbung.

Internationale Vergleichbarkeit

Das deutsche Schulnotensystem ist im Ausland nicht immer bekannt. Wenn Sie sich um einen Praktikumsplatz oder Ferienjob im Ausland bewirben, dokumentieren Sie Ihre Sprachkenntnisse am besten anhand einer international anerkannten Skala. Grund: Unsere Prüfungen orientieren sich am **Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen**, der für alle europäischen Sprachen gilt. Zusätzlich hat telc fünf Prüfungen je auf A2 bzw. B1 Niveau speziell für Schüler zwischen 14 und 16 Jahren entwickelt:

telc English School, Deutsch Schule, Türkce Okul, Francais B1 Ecole und Espanol Escuela.

Diese Tests sind gleichwertig mit den telc A2 bzw telc B1 Prüfungen für Erwachsene, behandeln jedoch Themen rund um Schule und Freizeit. Ab 14 Jahren kann aber jeder Schüler die telc Prüfungen in den oben angegebenen insgesamt 10 Sprachen für Erwachsene ablegen.

Lehrwerke

Die verwendeten Lehrwerke sind speziell für Erwachsene bzw. für Jugendliche ausgelegt und werden in der ersten Veranstaltung gemeinsam mit dem Dozenten/der Dozentin besprochen und können dann von Ihnen über den örtlichen Buchhandel bezogen werden.

Prüfungsentgelt

Die Volkshochschulkursteilnehmer an telc - Prüfungen bezahlen ein ermäßigtes Prüfungsentgelt. Nähere Informationen erhalten Sie über die Geschäftsstellen der VHS.

Einbürgerungstest

Zuwanderinnen und Zuwanderer müssen für ihre Einbürgerung in der Regel Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung nachweisen. Seit 1.9.2008 ist laut Verordnung ein Einbürgerungstest notwendig. Die Volkshochschule ist berechtigt, diese Tests durchzuführen.

Nähere Informationen erhalten Sie von unseren Mitarbeitern (siehe Seite 4)

Geschenkgutscheine für VHS-Kurse

Wollen Sie Ihren Freunden, Bekannten oder Verwandten eine Freude bereiten? Dann verschenken Sie doch einen Kurs der Volkshochschule Nordsachsen! Geschenkgutscheine erhalten Sie in unseren Geschäftsstellen. Auch von unserer Internetseite www.vhs-nordsachsen.de können Sie sich einen Gutschein downloaden und selbst ausdrucken.

junge vhs

„Die Schule soll stets danach trachten dass der junge Mensch sie als Persönlichkeit verlasse, nicht als Spezialist. Es ist die wichtigste Kunst des Lehrers, die Freude am Schaffen und am Erkennen zu erwecken.“
Albert Einstein

Junge VHS: Aber Hallo! Regeln für‘s Benehmen am Tisch - Kniggehits für Kids „Mit Stil zum Ziel“- DIE IDEE ZUM KINDERGEBURTSTAG

Frauke Weigand
Ihre Schützlinge sind zum Abendbrot in guten Händen!
Gelernt wird dabei außerdem etwas! Gute Verhaltensregeln werden ihren Kindern vorgeführt auf der Grundlage von „ Knigge-Verhaltensregeln
Während des gemeinsamen Tischdeckens inkl. der Serviettenfaltung und des anschließenden Essens im Hotel „National“ werden den Kindern die Benimmregeln am Tisch, sowie die Benutzung der Serviette, der Umgang mit Besteck, Gläsern und Speisen vermittelt. Das Seminar endet mit der Übergabe eines „KNIGGE-DIPLOMS“.
DHBD10700 Di, 10.11., 17.00 - 20.15 Uhr, 3UE, 1 Termin, 5,00 EUR,
10,00 EUR für Menü
Bad Düben, Hotel „National“

Junge VHS: „ Wir lernen die Nähmaschine kennen“

Christiane Schulze
Möchtest Du später auch mal so nähen können, wie die Profis und Dir coole Sachen selbst schneidern? Dann fang jetzt an! Du lernst unter Anleitung die Nähmaschine kennen und in kleinen Gruppen daran zu arbeiten.
DHBD21400 Fr, 09.10., 15.00 - 17.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, VHS Büro, 27,00 EUR
EFBD21400 Fr, 11.03., 15.00 - 17.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, VHS Büro, 27,00 EUR

Übung macht den Meister beim Nähkurs der Jungen VHS

Junge VHS: Mathematik Klasse 9/10 – Grundkurs

Andreas Meybaum
Festigung und Wiederholung von Kenntnissen als Prüfungsvorbereitung zu den Stoffgebieten: Lösung von Gleichungen, Prozentrechnung, Bruchrechnung, Geometrie und Stochastik stehen im Mittelpunkt. Selbstverständlich kannst Du auch deine persönlichen Fragen und Schwächen aus der Mathematik anbringen. Es gibt für alles eine Lösung!
EFBD60801 Mo, 08.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine in den Winterferien, 25,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Kindervolkshochschule

NEU!

Veranstaltungsreihe für Kinder von 8 - 10 Jahren -
Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

Kindervolkshochschule: „ Entdecke die Geschichte Bad Dübens“

Diese Veranstaltung führt Dich in das Landschaftsmuseum Bad Düben. Anschaulich erfährst Du interessante Dinge über den Alltag und erhälst Einblicke in die Geschichte der Stadt Bad Düben vom Napoleonbesuch und seinen Soldaten, bis hin zu Michael Kohlhaas und seinen Pferden.
Sei gespannt! Vom Hexenkeller bis zum Burgturm ist alles dabei!
Die Veranstaltung ist **kostenfrei**!
DHBD2001 Do., 29.10., 14.00 - 15.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin
Bad Düben, Landschaftsmuseum

Kindervolkshochschule: „Entdecke das Seilerhandwerk Bad Dübens“

Diese Veranstaltung führt Dich in einen der ältesten Familienbetriebe unserer Stadt,- in die Seilerei Voigt. Du erhältst interessante Einblicke in die Fertigung von Seilen aller Art. Dort darfst Du die Fertigung vom Springseil, einer Schaukel, bis zum riesigen Ankerseil für Hochseeschiffe, erleben! Lass dich überraschen!
Die Veranstaltung ist **kostenfrei**
EFBD20012 Der Termin wird noch festgelegt.

Kindervolkshochschule: „Pralinen herstellen als Weihnachtsgeschenk“

Die Veranstaltungsreihe der KINDER -Volkshochschule bietet die Möglichkeit für Euch ein besonderes Weihnachtsgeschenk selbst herzustellen - nämlich echte Pralinen ! Wie das geht?
Lass Dich überraschen! Die Veranstaltung findet in der Oberschule Bad Düben statt. Bring bitte ein kleines Gefäß (Töpfchen) und etwas zum Einpacken mit. Pro 100 g Schokolade ist 1 EUR an die Kursleiterin zu entrichten
Die Veranstaltung ist **kostenfrei**
DHBD20013 Mi, 09.12., 14.00 - 16.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin
Bad Düben, Oberschule, WTH-Raum

Kindervolkshochschule: „In der Zuckerbäckerei

„Kennt Ihr die süßen Schaumküsse? Ja! Kennt Ihr Hubert Juhnke aus Laußig? Nein? Das ist der Mann, der die Schaumküsse und noch viele andere Leckereien erfunden hat. Kommt mit, denn heute werden wir ihn in seiner Biskuitmanufaktur besuchen, ihm und seinen fleißigen Bäckerinnen über die Schulter schauen und sicherlich auch von den kleinen Köstlichkeiten naschen dürfen.
Die Veranstaltung ist **kostenfrei** .
DHBD20014 Fr, 27.11., 14.00 - 15.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin
Laußig, Keksfabrik

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Reiseerfahrungen

Abenteuer Unterwasserwelt der Karibik

Dr. Peter und Brigitte Paschke
Lust auf Sommer, Sonne, Meer und Strand; Neugier auf fremde Länder; Entdecker- und Abenteuerlust beflügeln? Film und Vortrag geben Einblicke in eine faszinierende Unterwasserwelt im drittgrößten Korallenriff der Erde.
DHBD11001 Termin wird noch bekannt gegeben, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Bad Düben, Oberschule,

Rechts- und Verbraucherfragen

„Rechtsanwaltsstunde“

Rechtsanwältin Anett Keine
Das Leben vor und nach dem Tod gestaltet sich für alle Beteiligten entspannter, wenn man z.B. den Unterschied zwischen Erbteil und Pflichtteil kennt. Der Vortrag erläutert die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge und der Testamentserrichtung. Auch andere Fragen, die dieses, oder ähnliche Themen betreffen, werden von der Rechtsanwältin gern beantwortet.
DHBD10505 Di, 10.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
(Kleingruppe: 9,80 EUR)
EFBD10505 Do, 10.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
(Kleingruppe: 9,80 EUR)
Bad Düben, Oberschule

Seminar: Wie bewerbe ich mich richtig?

Frauke Weigand
Tipps für den Berufsalltag! Ob Vorstellungsgespräch, Assessment-Center oder Au-pair – mit den richtigen Umgangsformen schneller zum Ziel!
Wie bewerbe ich mich richtig? Diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen bei Vorstellungsgesprächen, Bewerbungen u. ä. gegeben - von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk und Umgang mit moderner Technik angesprochen. Sie erhalten Verhaltensempfehlungen für den Berufsalltag im Umgang mit Kunden, Patienten bzw. Klienten. Das Seminar wird in lockerer Atmosphäre durchgeführt und Sie bekommen zum Abschluss ein „Knigge-Zertifikat“ ausgehändigt.
DHBD10702 Fr.09.10., 18.00-21.00Uhr, 4UE, 1 Termin,16,00 EUR
EFBD10702 Fr. 27.05., 18.00-21.00 Uhr, 4UE, 1 Termin, 16,00 EUR
Bad Düben, Oberschule, Musikraum 1

Hausträume finanzierbar machen/ Immobilienfinanzierung für Einsteiger

NEU!

Sie träumen von einem Eigenheim und suchen Antworten auf die ersten aufkommenden Fragen zum Thema Baufinanzierung? Dieser Kurs liefert Praxistipps rund um die Immobilienfinanzierung! Wir erklären Ihnen ohne Umschweife, wie Banken denken, welche Chancen Sie nutzen und welche Risiken Sie als Käufer, Bauherr,

Kapitalanleger oder Anschlussfinanzierer vermeiden können. Erfahren Sie u.a., wie die Finanzierung von Ihrer ersten Anfrage bis zur vollständigen Auszahlung des Darlehens durch die Bank abläuft u.v.m. darunter:
- Wie viel Traumhaus kann ich mir überhaupt leisten?
- Kann ich auch ohne Eigenkapital ein Haus finanzieren?
- Welche Rolle spielt die Schufa bei der Immobilienfinanzierug?
- Welche Unterlagen benötigt die Bank?
- Wann sollte ich mich um eine Finanzierung kümmern?

DHBD16010 Di, 27.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
EFBD 16010 Di, 05.04., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Umwelt/ Natur

Das Paradies hat einen Namen

Axel Weinert (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitekt)
Nicht allein beim Anlegen von Blumenwiesen, die symbolisch für das Paradies stehen, sondern auch bei generellen Fragen zur Neuanlage oder Umgestaltung ihres Gartens gibt dieses Seminar wertvolle Hilfestellung. Hier werden die wichtigsten Grundlagen der Gestaltung besprochen und beispielhaft Themen wie Wegeführung, Pflanzung, Raumaufteilung, Terrassen, Teiche und vieles andere mehr behandelt. Sie entwickeln unter Anleitung eines erfahrenen Dipl.-Ing. Lösungen für Ihr eigenes Gartenprojekt. Dabei wird jeder individuell bei seiner Gartenplanung unterstützt.
DHBD11502 Datum wird noch bekannt gegeben, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR (Kleingruppe: 12,00 EUR)
Bad Düben, Oberschule

Fischereilehrgang Sachsen / Crashkurs zum Anglerschein!

Haben Sie vor, Ihren Anglerschein zu machen ?
Dann kommen Sie zu uns! In einem Crashkurs von 10 Unterrichtsstunden erhalten Sie das theoretische und praktische Wissen dazu. Dabei werden 5 Themengebiete behandelt.
• einfache Fischkunde • spezielle Fischkunde • Gerätekunde
• Gewässerkunde • Gesetzeskunde
Danach sind Sie in der Lage eine Prüfung abzulegen in Eilenburg bzw.in der DEKRA Taucha. Genaueres erfahren Sie vom Dozenten. Na dann: „Petri heil!“
DHBD11400 Sa, 14.11., 9.00 - 12.20 Uhr, 10 UE, 3 Termine 110,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus

Handwerk

Hilfe! Mein Drahtesel ist kaputt - Die erste Hilfe vor Ort

Roland Hammer
Wem ist es noch nicht so gegangen: Man möchte mit dem Fahrrad fahren, aber irgendetwas ist immer kaputt - ob der Reifen oder das Licht, oder …
In diesem Kurs lernen Sie praktische Kniffs für zu Hause und unterwegs.
EFBD12000 Datum wird noch bekannt gegeben. 16.00 - 17.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 10,00 EUR

Kultur - Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst.

Kreatives Gestalten

Alles Kürbis?- Oder was?

Silke Kuschka
Halloween-Unter Anleitung einer Dozentin kann man staunen, was alles aus einem Kürbis zu gestalten geht .Mit Naturmaterialien basteln Sie Ihr Gruselgesteck!
DHBD206002 Mi, 14.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin,
6,00 EUR, 10,00 EUR Materialkosten bitte an die Dozentin entrichten.
Bad Düben, Oberschule

Adventsfloristik

Silke Kuschka
Es ist wieder soweit! - Weihnachten steht vor der Tür! Bei Glühwein und Gebäck wollen wir ein stimmungsvolles Gesteck basteln mit vielen Naturmaterialien und einer stilvollen Kerze und uns so auf Weinachten einstimmen.Dazu sind sie herzlich eingeladen.
DHBD20603 Do, 26.11, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR,
10,00 EUR Materialkosten bitte an die Dozentin entrichten.
Bad Düben, Oberschule

Osterfloristik/Frühlingserwachen

Silke Kuschka
Der Frühling erwacht-das Osterfest! Kreieren Sie nach Ihrem Geschmack mit zarten Farben und viel Naturmaterialien Ihr Ostergesteck.
ERBD20604 Mi, 09.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR,
10,00 EUR Materialkosten bitte an die Dozentin entrichten.
Bad Düben, Oberschule

Ich schenke dir den Sommer

Silke Kuschka
Wir fangen den Sommer ein! In einem dekorativen Glasgefäß halten wir den Sommer fest mit Sand Steinen Muscheln..... -jeder nach seinem Geschmack.
EFBD20605 Mi, 08.06., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR,
10,00 EUR Materialkosten bitte an die Dozentin entrichten.
Bad Düben, Oberschule

Töpfern

Kerstin Hauffe
Unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Runde werden unterschiedliche Arbeitstechniken geübt und individuelle Gegenstände geformt , ob für sich selbst oder als Geschenk----immer ein Unikat!
DHBD20602 Mo, 05.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 14-tägig, 84,00 EUR
zzgl. Materialkosten, individuell je nach Verbrauch
Bad Düben, Jugendhaus Poly

Textiles Gestalten

Nähen für den Hausgebrauch - Anfängerkurs

Christiane Schulze
Vom Bedienen der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden,Heften,Säumen,verschiedene Nahtarten,Reiß-,Knopf- ,und Klettverschlüsse bietet der Kurs, unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin, die Möglichkeit, sich entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten des Schneiderhandwerks anzueignen.
Schön ist es, wenn Sie Ihre eigene Nähmaschine mitbringen können sowie ein kleines Stück Stoff zum Probieren und eine Schere. Materialverbrauch und Nähmaschinenausleihe gegen Gebühr bei der Schneiderin.
DHBD21401 Di, 29.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 63,00 EUR
EFBD21401 Di, 26.01., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 63,00 EUR
Bad Düben, Paradeplatz 1, VHS Büro

Nähen für den Hausgebrauch - Aufbaukurs „Hilfe die Kinderhosen sind kaputt!“

Christiane Schulze
Wer schon etwas mit der Nähmschine umgehen kann, sich aber Tipps und Tricks rund ums Nähen noch aneignen möchte, ist hier genau richtig!
Vielleicht entsteht ja ein Unikat, ein besonderes Kleidungsstück unter Anleitung einer erfahrenen Schneiderin!
Oder möchten Sie wissen, wie man am Besten Hosen repariert? Alles möglich - kein Problem!
Bitte bringen Sie Nähutensilien mit und möglichst die eigene Nähmaschine.
DHBD21402 Do, 29.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 63,00 EUR
EFBD21402 Do, 10.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 63,00 EUR
Bad Düben, Paradeplatz 1, VHS Büro

Fotografie

Fotokurs - nicht nur für Anfänger

Karsten Willner
Das Fotografieren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ob mit Kompakt-oder Systemkamera, am Ende zählt nur eines - dasBild. So soll der Kurs praxisorientiert und leicht verständlich die Kamerafunktionen nahe bringen und so den Weg zum scharfen, richtig belichteten und durch mancherlei Zubehör verbesserten Bild bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen zeigen. Denn mit dem technischen Können wächst auch das Verständnis für den Inhalt eines Lichtbildes und somit die Möglichkeit der gezielten Bildgestaltung. Ausführliche Bildbesprechungen werden genutzt, um das „Fotografische Auge“ zu schulen. Neben Technik und Theorie steht die Freude am Fotografieren im Vordergrund des Kurses. Eine genaue Terminabsprache erfolgt am ersten Unterrichtstag, da Fotogänge bei Tageslicht geplant sind.
DHBD20001 Mi, 28.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFBD20001 Mi, 02.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Fotoübungskurs

Karsten Willner
Dieser Kurs ist für die Interessenten gedacht, die sich bereits mit den Grundlagen der Fotografie vertraut gemacht und Erfahrungen gesammelt haben. Monatlich werden Fotothemen bearbeitet, Erfahrungen ausgetauscht, Probleme zu den Fotoarbeiten diskutiert und praktische Lösungen gesucht. Sie erhalten Hinweise, Tipps und Tricks. Den Abschluß bildet ein kleiner Fotowettbewerb. Genaue Terminabsprache am ersten Tag.
DHBD20003 Do, 05.11., 1x pro Monat, 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine,
Kleingruppe: 63,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Kreative Gestaltung mit Aquarellfarben

NEU!

Rita Weber
Eingeladen sind alle, die sich an künstlerischen Gestalten üben möchten und daran Freude haben. Wir malen mit Aquarellfarben in unterschiedlichen Techniken auf verschiedenen Malgründen. Die Kursleiterin stellt zu Beginn des Kurses Material zur Verfügung.
DHBD20500 Do, 02.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 76,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Malkurs mit Frau Rita Weber

Professioneller Schminkkurs / Persönlichkeitsausstrahlung / Typisierung

Grit Hanisch
Den Interessenten erwartet eine Entdeckungsreise durch die Welt der Farben. In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, wie Sie mit Technik, Tipps und Tricks die „Schokoladenseite“ Ihres Gesichtes entdecken
und hervorheben können, was zu mehr Ausstrahlung und Sicherheit auf dem Weg zu sich selbst führt.
In 5 Veranstaltungen lernen Sie Grundkenntnisse des Schminkens, in 5 Minuten natürlich schön, typgerechtes Schminken, Business- und Bewerbungs-Make-Up, Trendschminken und Schminken für festliche Anlässe (z.B. Braut Make-Up).
DHBD20002 Do, 01.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
EFBD20002 Do, 05.05., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
Bad Düben, Paradeplatz 13, Kosmetikstudio

Musik und Tanz

Gitarre spielen - Aufbaukurs

Heidrun Klatte
In diesem Kurs wird die Vertiefung bereits erworbener Kenntnisse in der Liedbegleitung hinsichtlich der harmonischen Bereicherung und der Erweiterung der Begleittechniken angestrebt (u.a. Barré-Technik).
DHBD20801 Do, 29.10, . 18.45-20.15 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 33,60 EUR
(Kleingruppe ab 5 Teilnehmer: 50,40 EUR)
Bad Düben, Oberschule

www.vhs-nordsachsen.de

„Let`s Dance in der Bad Dübener Oberschule“

Dozentenportrait
Wolfgang Herzog *ist seit vielen Jahren Dozent an der VHS Nordsachsen und unterrichtet in Bad Düben seit einem Jahr interessierte Paare im Tanzen. Seine Frau Marianne steht ihm mit Rat und Tat zur Seite. Walzer, Quickstep und Rumba sind die Leidenschaft der Herzogs. Tanzen bestimmt ihr Leben, seitdem sie sich kennen.“Wir haben uns 1971 in der Tanzschule Seifert zum ersten Mal gegenübergestanden. Da hat es dann auch gefunkt.“ Später haben die Herzogs jahrelang Turniere getanzt.“ Wir haben Spaß daran, uns zur Musik zu bewegen“. Standardtänze wie Tango, Quickstep, Walzer sowie die Lateinamerrikanischen Tänze Tscha tscha, Jive und Rumba gehören zum Repertoire der beiden. Die Kurse kommen gut an und die Nachfrage steigt, denn: „Tanzen ist gerade in!“ Wenn auch Sie das Tanzbein schwingen möchten, sind Sie herzlich willkommen! Nur zu, melden Sie sich an!*

Standardtänze für Einsteiger

Marianne und Wolfgang Herzog
Ein geübtes Tanzpaar vermittelt zu zweit und anschaulich die Tänze in Standard und Latein. Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango, ChaCha, Rumba, Samba und Jive. Und dazu als Modetanz den Disco Fox. Dies alles mit zwei bis drei Grundfiguren, aber auch als Variationen, wie sie zur Tanzparty etc. anwendbar sind.
DHBD20902 Do, 05.11., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Bad Düben, Oberschule, Aula

Tanz für Senioren - mit und ohne Partner

Marianne und Wolfgang Herzog
Sie möchten gern das Tanzbein schwingen und in geselliger Runde Freude bei schöner Musik und Bewegung haben? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu uns zu kommen, mit oder ohne Partner, ganz egal!
DHBD20901 Do, 08.10., 17.00 - 18.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFBD2090 Do, 03.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Bad Düben, Oberschule, Aula

Standardtänze für Fortgeschrittene

Marianne und Wolfgang Herzog
Der Aufbaukurs ist für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen geeignet.Es kommen neue Tänze und Schrittkombinationen dazu.Dazu reicht das Repertoire von Standard bis Modern.
DHBD20900 Do, 17.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFBD20900 Do, 03.03., 19,00 - 20.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Bd Düben, Raum wird noch bekannt gegeben

Gesundheit

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden- all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

„VHS macht gesünder!“

Körpererfahrung/Entspannung

Yoga - ein Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Rainer Handke
Schlafstörungen, schlechtes Allgemeinbefinden, Nervosität, Kopfschmerzen, Muskelverspannung? Das muss nicht sein! Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, durch verschiedene Körperhaltungen(Asanas), bewusste Atmung, Konzentration, Ruhe und Entspannung zu finden und dabei die Grenzen des eigenen Körpers kennen und akzeptieren zu lernen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und bringen Sie eine Decke und vielleicht ein kleines Kissen mit.
DHBD30101 Di, 08.09., 19.30 - 21,00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFBD30102 Di, 05.01., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Ich beweg´ mich! Pilates für Einsteiger

Diana Reinhold
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
DHBD30201 Mi, 28.10., 13.50 - 14.50 Uhr, 16 UE, 14 Termine, 56,00 EUR
Bad Düben, Oberschule, Aula

Rückenfit durch den Tag

Diana Reinhold
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
DHBD30202 Mi, 28.10., 15.00 - 16.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Bad Düben, Oberschule, Aula

Vorträge/Veranstaltungsreihen

Verhalten von Kindern in der Pubertät / Homöopatische Hausapotheke

Torsten Penzold
1. Termin: Schwerpunkt Depression; 2. Termin: Schwerpunkt Kinder
In dieser Veranstaltung lernen Sie nach einer kurzen Einführung die wichtigsten homöopathischen Mittel für akute Notfälle kennen. Sie erhalten zudem ein Skript mit einer Empfehlung für die Zusammenstellung Ihrer homöopathischen Hausapotheke.
DHBD30400 Di, 24.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR,
(Kleingruppe: 15,60 EUR)
Bad Düben, Oberschule

Unser Darm denkt mit!

Gudrun Petzold
Unser Darm - das unbekannte Organ! Viele Menschen wissen nicht viel von den Zusammenhängen zwischen Darm und Gesundheit. Wer schließt z.B. bei einer Krankheit wie Allergie, Alzheimer, Parkinson, oder Depression auf den Darm? Die meisten Menschen nicht!
Der Vortrag erläutert das Magen-Darm-System als ein hoch komplexes Ökosystem. Der Darm denkt nicht nur mit, er hat auch Entscheidungskraft. Unser Darm, ein Wunder an Fähigkeiten, steht in reger Kommunikation mit anderen Organen und auch mit unserem Gehirn. Wir haben ein “Bauchhirn”, und dies spielt nicht nur eine große Rolle bei menschlichem Glück oder Unglück, nein, es hat auch Entscheidungsmacht. Warum und wieso ? Was sollten wir für unser “bestes Stück” tun?
Welche Rolle spielt unsere Ernährung und welche unrühmliche Rolle spielt die Nahrungsmittelindustrie? Bringt unsere Nahrung unseren Darm um den Verstand? Jede Mahlzeit ist heute in der Regel mit toxischen Belastungen durch Umweltgifte, Schwermetalle, Nahrungsmittelzusätze wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Süßstoffe verunreinigt. Wird unser Darm zum Krankheitsherd und damit zum Ausgangspunkt vieler Erkrankungen?! Mehr als 50 Erkrankungen konnten mittlerweile mit Fehlschaltungen zwischen Bauch- und Kopfhirn in Zusammenhang gebracht werden.Essen wir uns dumm?
DHBD30401 Di, 17.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 9,80 EUR
EFBD30401 Di, 07.06., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 9,80 EUR
Bad Düben, Oberschule

Naturheilkunde im Wandel der Zeit - von der Erfahrungsmedizin zur Hochtechnologie”

Gudrun Petzold
Was ist der Schlüssel des Erfolges der Naturheilkunde im Wandel der Zeit?
Was macht diese teilweise bis zu 5000 Jahre alten Therapiemethoden, wie z.B. Schröpfen, Akupunktur und Homöopathie, so wirksam heilend - so erfolgreich ?!
Die Grundlage für den nicht endenden Erfolg war und ist das intuitive Wissen unserer intelligenten Urväter der Medizin, Visionäre der Medizin über die GANZHEITLICHE Betrachtung des Menschen und die UNTRENNBARKEIT von KÖRPER, GEIST und SEELE. Es wird Zeit, den Blickwinkel in unserem sogenannten “modernen” Gesundheitssystem zu wechseln!
EFBD30402 Di, 14.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 9,80 EUR
Bad Düben, Oberschule

Bach-Blütentherapie

Dr.Vicki Schimani
Die Bach-Blütentherapie, benannt nach dem englischen Arzt Dr. Eduard Bach, ist ein natürliches Heilverfahren, welches versucht, eine Bewusstseinsänderung ins Positive zu erwirken. Dadurch steigt die Widerstandskraft gegen emotionale, seelische und körperliche Störungen: Aus Angst wird Mut, aus Resignation wird Zuversicht, aus Verzweiflung wird Hoffnung.
DHBD30403 Do, 10.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFBD30403 Do, 10.05., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Sprachen

Auswahl des geeigneten Sprachkurses

Lassen Sie sich im Zweifelsfall bei der Auswahl Ihres Sprachkurses von uns beraten! Die Kursbezeichnungen orientieren sich an den Vorgaben des Europarates, die den Grad der Sprachbeherrschung in den Fertigkeiten HÖREN, LESEN, SPRECHEN und SCHREIBEN auf sechs Kompetenzniveaus beschreiben. Auf dem jeweiligen Niveau kann eine Prüfung zur Erlangung eines Europäischen Sprachenzertifikats abgelegt werden, das europaweit anerkannt wird.
Durch die Untergliederung in Grund-, Aufbau- und Fortgeschrittenenkurse kann man seine Sprachkennt-nisse den jeweiligen Niveaus zuordnen
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration.
Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Englisch

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

N.N
Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmer, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. In ruhiger und ungezwungener Atmosphäre lernen Sie Englisch. Lehrmaterial: Network Starter - new edition.
DHBD40605 Mo, 30.11., 16.45 - 18.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 81,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englisch Grundkurs A1.2

Katja Andrä
DHBD40600 Mo, 07.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englisch Grundkurs A2.1

Katja Andrä
EFBD40600 Mo, 29.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englisch Aufbaukurs B2.3

Marianne Zschüntzsch
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHBD40606 Mo, 14.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, Oberschule, 90,00 EUR

Englisch Aufbaukurs B2.4

Marianne Zschüntzsch
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
EFBD40606 Mo, 29.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englischkurs für Fortgeschrittene C1

Claudia Preuß
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHBD40608 Di, 08.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englischkurs für Fortgeschrittene C.1

Claudia Preuß
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
EFBD40608 Di, 01.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Englisch Aufbaukurs C1.1

Marianne Zschüntzsch
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHBD40602 Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Southend-on-Sea ? Davon hörten wir noch nie!

Und so kam uns in den Sinn,
die Stadt sieht gut aus, ist in England;
also fahren wir mal hin!

Fünf Jahre gemeinsames Erlernen der englischen Sprache und sechs Kurzreisen zum Kennenlernen der Kultur und zum Erproben der erworbenen Kenntnisse liegen hinter uns. Unsere Volkshochschulgruppe aus Bad Düben ist über diese Zeit zu einem richtig guten Team zusammengewachsen Da macht es Spaß, sich im Unterricht in der Fremdsprache zu den verschiedensten Themen zu äußern, Vokabeln und Redewendungen zu erlernen und nicht zuletzt unsere Reisen gemeinsam zu planen. Flüge, Hotelaufenthalte und auch die Besichtigungen von Sehenswürdigkeiten werden von den Teilnehmern ausgesucht und gebucht, die Sprachkenntnisse also vielfältig angewendet: Southend-on-Sea war im Mai 2015 unser 6. Ziel und Favorit wegen der günstigen Flugverbindungen und der zentralen Lage in der Themsemündung. Nach Southend kommt man in weniger als 10 Minuten. Wegen der guten Anbindung an die Hauptstadt wird Southend in den Sommermonaten als Seebad genutzt. Dort befindet sich mit über 2 km der längste Pier der Welt Am ersten Tag fuhren wir per Bahn nach Old Leigh, einem Fischer- und Künstlerdorf .Nach einem kurzen Aufenthalt dort ging es zu Fuß zurück nach Southend, und am Nachmittag wurden dann Pier und die Innenstadt erkundet.
Im italienischen Restaurant Piccolo bekamen wir am Abend nicht nur erstklassiges Essen mit mediterranem Charme serviert, wir hatten auch viel Spaß mit dem, trotz des übervollen Lokals, sehr entspannten und witzigen Personal. Bella Italia in Old England!
Am nächsten Tag ging es per Bahn nach Colchester, der ersten britischen Hauptstadt und somit in einen überaus geschichtsträchtigen Ort. Die Römer hinterließen hier ihre Spuren, und man kann am alten Norman Castle Mauerreste der römischen Festungen sehen. Nach dem Besuch dieser Anlage bummelten wir durch die Stadt vorbei am Dutch Quarter und einem römischen Theater, machten Rast in einem Pub und kehrten am Nachmittag nach Southend zurück. Nach dem „shoppen" auf dem Markt ging es wieder ins Piccolo, dort ist es einfach klasse. Zurück im Hotel gab es live Musik und die Gelegenheit, einige der frisch erworbenen Kalorien abzutanzen, was wir mit mehr oder weniger Erfolg auch taten.
Am Sonntag, dem 10. Mai hieß es Abschied nehmen mit einem Bummel am Wasser und durch die angrenzenden Parks. Es gibt beeindruckende Fassaden zu bewundern, die an die sogenannte Bäderarchitektur auf Rügen oder Usedom erinnern.
Mittags ging es zum fast leeren Flughafen, und nach ca. 90 Minuten umrundeten wir, gefühlt ebenso lange, den nicht genutzten neuen Berliner Flughafen, um dann von Schönefeld aus den Rest der Heimreise anzutreten.
Vorher gab es noch eine Hausaufgabe, jeder zog per Los ein Thema zu unserer Tour, um die Erlebnisse nochmals zu reflektieren und aufzufrischen.
fest steht, im nächsten Jahr geht es wieder auf die Insel! Nach dem Besuch von Dublin / Irland , zwei Reisen nach London, nach Brighton im Süden,Bristol und Bath im Westen, und nun Southend im Osten Englands wird das nächste Ziel wohl im Norden liegen.
Edinburgh, Glasgow oder die Highlands sehen, da wollen wir hin, das wird jeder verstehen!
Das meint eine VHS Gruppe aus Bad Düben und freut sich schon jetzt darauf!

Englisch Aufbaukurs C1.2

Marianne Zschüntzsch
Fortsetzung, Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
EFBD40602 Mi, 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Weitere Sprachen

Bonjour mes dames et messieurs! - Französisch für Fortgeschrittene

NEU!

Anita Schörner
Französisch gilt als die schönste Sprache der Welt. Der Einstieg ist nicht immer einfach, doch wir haben es geschafft. Nun wollen wir unser Wissen erweitern und festigen, unsere Urlaubserlebnisse teilen, sowie neue Abenteuer vorbereiten.
DHBD40802 Mo, 23.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 48,00 EUR
EFBD40802 Mo, 09.05., 18.30 - 20.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
Bad Düben, Paradeplatz 1

Français pour les voyages! - Französisch für die Reisen (Schnupperkurs)

Anita Schörner
Französisch gilt als die schönste Sprache der Welt. Der Einstieg ist nicht immer einfach, die Mühe lohnt sich aber auf jeden Fall. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die Sprache systematisch zu erlernen und dabei viel Interessantes über Land und Leute zu erfahren.
DHBD40801 Mo, 07.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 48,00 EUR
EFBD40801 Mo, 07.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 48,00 EUR
Bad Düben, Paradeplatz 1

Französischkurs mit Anita Schörner.

Italienisch für die Reise - Volare, volare!

Joachim Brinkel
Die Teilnehmer bekommen Gelegenheit, sprachlich typische Situationen kennenzulernen. Dabei erhalten sie Reisetipps für Italien.
EFBD40902 Di, 01.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
Bad Düben, Oberschule

Arbeit - Beruf

Wer im beruflichen Alltag bestehen will, benötigt ein versiertes fachliches Wissen. Dabei muss vorhandenes Wissen ständig erweitert und den sich rasch wandelnden Realitäten angepasst werden, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden.
Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.
Ihr gewünschter Kurs ist nicht dabei?
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen gern weiter.

Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft

Der Lehrgang „Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft“ besteht aus vier Modulen und richtet sich u.a. an Gewerbetreibende, Touristiker, Gastgeber, Vereine.
Sie buchen diese vier Module und können sich bei jedem Modul frei entscheiden, ob Ihnen als Unterrichtsort Bad Düben oder Eilenburg angenehmer ist und ob Sie die Unterrichtsvariante Freitag-Abend und Sonnabend oder die Unterrichtsvariante Sonnabend und Montag-Vormittag nutzen möchten. Die Module sind auch einzeln belegbar. Die Absolvierung aller 4 Module führt nach Abgabe der Abschlussarbeit zum Zertifikatsabschluss Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft.
Das Kursentgelt beträgt 94,00 EUR pro obligatorisches Modul.
Die Unterrichtsorte sind:

Naturparkhaus der Dübener Heide
Neuhofstr. 3 a, 04849 Bad Düben

oder

Volkshochschule Nordsachsen im Haus Rinckart
Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg

Modul 1 - Marktanalyse und Ziele

- Grundwissen Marktforschung
- Methoden der IST-Analyse
- Ableiten von Zielen (SOLL-Zustand)
- Vision, Mission und Zielmix

DHBD50011 Sa, 26.09., 9.00 - 15.30 Uhr / Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
EFBD50021 Fr, 18.03., 17.00 - 20.00 Uhr / Sa, 9.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus

Modul 2 - Grundlagen effektives Marketing - erfolgreiche Wege zum Kunden

- Grundwissen Marketing-Management
- Elemente eines erfolgreichen Marketing-Mix
- Strategien und Marketing-Ziele
- Fallstudien aus der Praxis

DHBD50012 Sa, 24.10., 9.00 - 15.30 Uhr / Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus
EFBD50022 Fr, 15.04., 7.00 - 20.00 Uhr / Sa, 9.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus

Modul 3 - Finanzen und Organisation - Unternehmen professionell managen

- Finanzierung und Liquiditätsplanung
- Betriebswirtschaftliche Kennzahlen
- Management-Kreislauf zur Steuerung
- Unternehmensorganisation und QM-Prozesse

DHBD50013 Sa, 21.11., 9.00 - 15.30 Uhr / Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus,
EFBD50023 Fr, 20.05., 17.00 - 20.00 Uhr / Sa, 9.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus

Modul 4 - Grundlagen Projektmanagement - Veränderungen und Zukunft meistern

- Grundwissen Projektmanagement
- Bausteine und effektive Vorgehensweise
- Moderation und Dokumentation von Projekten
- Fallstudien aus der Praxis

EFBD50014 Sa, 16.01., 9.00 - 15.30 Uhr / Mo, 9.00 - 12.00 Uhr, 12 UE , 2 Termine, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus, 94,00 EUR
EFBD50024 Fr, 17.06., 17.00 - 20.00 Uhr / Sa, 9.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Bad Düben, Neuhofstr. 3, Naturparkhaus,

PC-Kurse / Internet

PC-Aufbaukurs

N.N
Der Kurs knüpft an Computergrundkenntnissen an, gibt Einblicke in Internetkommunikation und Powerpoint und hilft bei Problemen rund um den Computer weiter.
EFBD50101 Di, 15.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 46,80 EUR
Bad Düben, Oberschule

PC-Grundkurs

N.N.
Der Kurs ist für die Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Schwerpunkte: allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Grundlagen Textverarbeitung mit WORD
Erforderliche Vorkenntnisse: keine
DHBD50102 Di, 03.11., 18.00 - 19.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 62,40 EUR
EFBD50102 Di, 12.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 62,40 EUR
Bad Düben, Oberschule

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

N.N:
Schwerpunkte: Einsatzmöglichkeiten von Excel, effektiver Aufbau von Tabellen, Formeln und Funktionen, Arbeiten mit Diagrammen. Erforderliche Kenntnisse: Computerbedienung unter Windows
EFBD50103 Di, 29.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 46,80 EUR
Bad Düben, Oberschule

Grundkurs digitale Bildbearbeitung

Hans-Georg Marschner
Den ausführlichen Kursinhalt finden Sie im Bereich Eilenburg unter der gleichen Kursnummer.
DHBD50105 Fr, 30.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
Bad Düben, Oberschule

Mein persönliches Fotobuch/ Kalender

Hans-Georg Marschner
Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste, uvm. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern sie auch zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken. Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.
DFBD50300 Fr, 13.05., 6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR
Bad Düben, Oberschule

junge vhs

Babys, Kinder und Jugendliche sind unsere erwachsenen Kursteilnehmer von morgen! Und heute? Schließlich kann man mit dem lebensbegleitenden Lernen gleich nach der Geburt gemeinsam anfangen. Unterstützen Sie ihre Babys, Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenenwerden und stöbern Sie in den Angeboten aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sprachen.

Kindervolkshochschule

Veranstaltungsreihe für Kinder von 8 bis 10 Jahren:
Die Veranstaltungen der KINDER-Volkshochschule bieten interessante Einblicke in Alltag und Geschichte Delitzschs. Wenn Du neugierig bist und einige Fragen im Gepäck hast, dann bist Du hier genau richtig! Die Veranstaltungen sind für Kinder **kostenfrei.**

Blick hinter die Kulissen: Klärwerk Delitzsch

Ingo Klaus
Wohin läuft das schmutzige Wasser aus Badewanne, Waschmaschine, Geschirrspüler, Toilette? Was wird mit ihm gemacht, dass es wieder klar und sauber wird? Wir haben viele Fragen und wollen es wissen. Darum werden wir die Kläranlage in Delitzsch uns anschauen und uns alles von Herrn Klaus erklären lassen.
DHDZ10002 Di, 06.10., 14.00 - 15.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Bitterfelder Str. 199, Kläranlage

Große Entdeckertour im Museum Barockschloss Delitzsch

Jürgen Geisler
Ihr kennt Delitzsch von oben noch nicht?! Na dann wird es aber Zeit! Heute nimmt uns Herr Geisler vom Museum mit durch sein Reich, und Ihr werdet viel Interessantes und Wissenswertes vom Museum, Schloss und von Delitzsch entdecken und erfahren. Als Höhepunkt der Entdeckertour steigen wir auf den Schlossturm und schauen uns Delitzsch mal von oben an. Kommt mit!
DHDZ20001 Di, 03.11., 14.00 - 15.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Schlossstr. 31, Barockschloss Delitzsch

Barockschloss Delitzsch

Wie entsteht ein Buch?

Cathleen Quarg
Wenn Ihr wissen wollt, wie man ein Buch herstellt, seid Ihr heute richtig im Schulze-Delitzsch Haus. Frau Quarg zeigt Euch zunächst die Papierherstellung. Das könnt Ihr dann gleich selber machen - das wird „Papier schöpfen" genannt. Dann habt Ihr das Papier und könnt es auch bedrucken. Und wenn genug Blätter bedruckt sind, dann werden diese zusammen gebunden und das macht Ihr auch selbst. Fertig ist das Buch! Und wenn Ihr dann noch Fragen zu all diesen Arbeitsschritten habt, Frau Quarg wird sie Euch auch beantworten. Habt Ihr dazu Lust?
DHDZ20006 Do, 10.09., 14.00 - 16.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Schulze-Delitzsch-Haus

Süße Köstlichkeiten - Pralinen selbst gemacht

Karla Kirsch
Mmh..., Pralinen, Schokololis und andere süße Köstlichkeiten wollen wir selbst herstellen und nach Herzenslust dekorieren. Frau Kirsch, die Pralinenfachfrau hilft uns dabei. Da habt Ihr gleich ein kleines Geschenk für Mama und Papa oder die Omas. Ist das nicht toll, so kurz vor Weihnachten? Wenn Du das Besondere liebst, dann bist Du hier richtig! Gemeinsam wollen wir Pralinen mit verschiedenen Füllungen herstellen, die sich auch hervorragend z.B. als Weihnachtsgeschenk für Deine Lieben eignen. Bitte bringt einen kleinen Topf für das Wasserbad und einen Transportbehälter mit. Pro 100 g Schokolade ist 1 an die Kursleiterin zu entrichten
DHDZ20004 Mo, 07.12., 14.00 - 16.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Junge VHS: Wie geht das? Fahrradreparaturen selbst gemacht (ab 10 Jahre)

Jens Eckhardt
Habt Ihr schon immer das Gefühl gehabt, dass es nicht so schwer sein kann, einen Platten zu reparieren? Wie wird am besten das Lichtkabel verlegt und was macht man, wenn die Bremse schleift? In diesem Kurs lernt Ihr, wie man die wichtigsten Sachen am Fahrrad einfach selbst reparieren kann. Wir beginnen mit dem grundlegenden Verständnis für die Technik am Fahrrad. Ab dem 2. Tag werden wir uns den individuellen Problemen an Eurem eigenen Rad zuwenden und die Fahrräder fit machen. Auch ohne eigenes Fahrrad könnt Ihr teilnehmen, müsst dies aber unbedingt bei der Anmeldung angeben. Exklusiv für Kinder! Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, eigenes Fahrrad, ggf. Materialgeld für Ersatzteile.
DHDZ11605 Di/Mi, 27./28.10, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 15,00 EUR
EFDZ11605 Mi/Do, 30./31.03, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 15,00 EUR
EFDZ11606 Mo/Di, 25./26.07, 10.00 - 12.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 15,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Junge VHS: Gitarre - Schnupperkurs für Kinder (ab 7 Jahre)

Dirk Nolde
Dieser Kurs soll Euch die Entscheidung für (oder gegen) zukünftigen Gitarrenunterricht erleichtern. Ihr werdet mit der Handhabung eurer Gitarre vertraut gemacht und lernt, ein einfaches Lied mit wenigen Grundakkorden zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!
EFDZ20802 Mo, 15.02., 10.00 - 11.30 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 20,00 EUR
EFDZ20803 Mo, 01.08., 10.00 - 11.30 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 20,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Junge VHS: Kinder-Sport - ein Sportkurs für Kindern von 3 - 4 Jahre

N.N.
Kinder brauchen für eine positive Entwicklung altersgerechte und ihren Bedürfnissen entsprechende Bewegungsangebote. Im nachfolgenden Kurs finden Sie ein Bewegungskurs mit vielen Spielideen und Spielanregungen. Eine Sportstunde der besonderen Art. Übrigens, angesprochen sind die Kinder zwischen 3 und 4 Jahren.
DHDZ30213 Mo, 28.09., 16.00 - 16.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
EFDZ30213 Mo, 07.03., 16.00 - 16.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Junge VHS: Krabbelgruppe für ernährungsinteressierte Mamis und Papis

Nancy Seifert (Diplom-Ernährungswissenschaftlerin)
Wie lange ist Stillen gesund? Was ist Familienkost? Wie viele Süßigkeiten sind für mein Kind ok? Sind „Kinderlebensmittel" sinnvoll? Nach dem ersten Brei tauchen oft noch mehr Fragen zur Kinderernährung auf. In angenehmer Runde mit Ihren Kindern im Alter von 6 - 18 Monaten und viel Raum für Krabbeln, Spielen und Spaß, klärt Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Nancy Seifert in geführter Krabbelrunde all Ihre Fragen und Sorgen rund um eine ausgewogene Kleinkindernährung.
EFDZ30703 Di, 19.01., 10.00 - 11.00 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 20,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Junge VHS: Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Grundkurs)

N. N.
Gezielte Übungen auf der Grundlage prüfungstypischer Aufgaben der vergangenen Jahre dienen kurz vor der schriftlichen Prüfung der Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffkomplexen Analysis (Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben) und Vektorrechnung (Geraden, Ebenen, Lagebeziehungen). Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Analysis. Es können auch Wunschthemen beahndelt werden! Auch für Schüler/innen des Berufsgymnasiums geeignet.

Junge VHS

DHDZ60801 Mo, 12.10., 09.00 - 12.45 Uhr, 25 UE, 5 Termine, 62,50 EUR
EFDZ60801 Mo, 08.02., 09.00 - 12.45 Uhr, 25 UE, 5 Termine, 62,50 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Webinar-Reihe: Der Mensch und die Gesellschaft - Fremdheit:

Die vhs.Böblingen-Sindelfingen bietet im Rahmen der vhs.Universität Vorlesungen als Live-Webinare an. Wir empfangen die Live-Vorlesungen über das Internet und Sie erleben die Übertragung der Vorlesungen kostenfrei als Großprojektion in der VHS Nordsachsen in Delitzsch.

„Keine Angst vorm schwarzen Mann!?“ Fremdenangst und Menschenfeindlichkeit aus sozialpsychologischer Sicht

Prof. Dr. Andreas Zick (Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung (IKG), Universität Bielefeld)
Wie schon zu Beginn der 1990er Jahre prägt auch im Zuge der aktuellen Flüchtlingsbewegungen nach Europa die Diskussion über Fremdenfeindlichkeit die öffentliche Debatte. Dabei prallen die Interpretationen gegeneinander und werden radikaler. Während die einen Überfremdungsängste konstatieren und damit Propaganda machen, fordern andere eine noch viel stärkere Willkommenskultur und unterstellen weit verbreitete rassistische Tendenzen in der Bevölkerung. Der Vortrag fasst wesentliche Befunde der Forschung zusammen und versucht eine Zustandsbeschreibung der Gesellschaft. Dabei wird auch erörtert, welche sozialen Folgen aus Menschenfeindlichkeiten erwachsen und wo die Potenziale für eine integrative Gesellschaft liegen, die weniger von Angst als vielmehr von Gleichwertigkeit geprägt ist.
DHDZ10011 Mi, 14.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Deutsche und europäische Migrationspolitik - Zwischen Freizügigkeit und Flüchtlingsaufnahme

Dr.phil. Marcel Berlinghoff (Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS), Universität Osnabrück)
Anwerbeprogramme, Asylpolitik, Freizügigkeitsregelungen - Migration wird durch eine Vielzahl staatlicher Rahmenvorgaben beeinflusst. Der Vortrag bettet die gegenwärtige deutsche und europäische Migrationspolitik in ihre historische Entwicklung ein. Er beleuchtet aktuelle ebenso wie vergangene Ziele und Strategien und fragt auch nach den Grenzen staatlicher Migrationskontrolle.
DHDZ10012 Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Internationale Migration - Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und den Sozialstaat in Deutschland

Prof. Dr. Herbert Brücker (Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB, Bundesagentur für Arbeit) / Universität Bamberg)
Aufgrund anhaltend hoher Einkommensdifferenzen, der Zunahme politischer, religiöser und ethnischer Konflikte sowie fallender Transport- und Kommunikationskosten nehmen die internationalen Migrationsbewegungen weltweit zu. Deutschland ist, auch durch die Umlenkung von Migrationsströmen im Zuge der europäischen Finanz- und Wirtschaftskrise, nach den USA zum wichtigsten Zielland für Migranten in der OECD geworden. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich die Vorlesung mit der Frage, welche Auswirkungen die Migration auf Löhne, Beschäftigung und die fiskalische Bilanz des Sozialstaates hat. Dabei stützt sich die Vorlesung auf jüngere Ergebnisse der theoretischen und empirischen Forschung. Auch die Auswirkungen der Migration auf den demografischen Wandel werden berücksichtigt.
DHDZ10013 Mi, 02.12., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Interkulturelle Kompetenz - Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität als Basis gelungener Integration

Dr. phil. Zeina Matar (Zeina Matar Intercultural Consulting, Stuttgart)
„Wenn du andere triffst, ist es das Wichtigste, zu geben, und du musst viel geben und zuhören“ (Nitai Keren) Integration braucht Empathie und Verstand. Wissen über andere Kulturen sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung sind die wesentlichen Elemente für den Einsatz kultureller Intelligenz im Integrationsprozess von „Fremden“ und „Ausländern“. Der Vortrag handelt von Stereotypisierungen und ihren Gefahren, von Deutungssystemen und der Notwendigkeit, diese Systeme zu verstehen. Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität sind Voraussetzungen für einen erfolgreichen, offenen und ehrlichen Dialog zwischen Bürgern des Gastlandes und Gästen aus der Fremde.
EFDZ10014 Mi, 20.01., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, **kostenfrei**
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Wirtschaft und Recht

Steuererklärung - Steuertipps

N. N.
Der Vortrag richtet sich an diejenigen, die einen Überblick über das Einkommensteuerrecht erlangen wollen. Insbesondere wird auf die Neuregelung der Besteuerung der Renten eingegangen. Sie erfahren u. a. wie das zu versteuernde Einkommen ermittelt wird, wie groß die Pauschbeträge sind, welche Ausgaben als Werbungskosten gelten und was außergewöhnliche Belastungen sind.
EFDZ10501 Mi, 24.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFDZ10502 Mi, 18.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Richtig erben und vererben

Anett Keine (RA)
Das Leben vor und nach dem Tod (als Ereignis) gestaltet sich für alle Beteiligten entspannter, wenn man u.a. den Unterschied zwischen Erbteil und Pflichtteil kennt. Der Vortrag erläutert die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge, die Grundlagen der Testamentserrichtung sowie die Grundlagen des Pflichtteilsrechts und bietet Ihnen Anregungen, sich im Erbrecht zu orientieren. Soweit der Gesetzgeber bis zum Frühjahr tätig geworden sein wird, werden diese aktuellen Änderungen erläutert.
DHDZ10505 Mo, 26.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ10505 Mo, 23.05., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Anett Keine (RA)
Niemand ist davor gefeit, durch Krankheit, Unfall oder normale Alterungsprozesse in Situationen zu kommen, in denen er vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr in der Lage ist, über sich selbst zu entscheiden. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte in einem solchen Fall im Sinne des Betroffenen handeln können, sollte man mittels Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung seine Wünsche rechtsverbindlich formulieren. Der Vortrag erläutert, worauf man dabei achten sollte.
DHDZ10506 Mi, 25.11., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ10506 Mo, 25.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Immobilienfinanzierung für Einsteiger - Hausträume finanzierbar machen!

NEU!

Birte Rüdiger (Dipl.-Kffr. (FH)/Baufinanzierungsberaterin (IHK)
Sie träumen von einem Eigenheim und suchen Antworten auf die ersten aufkommenden Fragen zum Thema Baufinanzierung? Dieser Kurs liefert Praxistipps rund um die Immobilienfinanzierung! Wir erklären Ihnen ohne Umschweife, wie Banken denken, welche Chancen Sie nutzen und welche Risiken Sie als Käufer, Bauherr, Kapitalanleger oder Anschlussfinanzierer vermeiden können. Erfahren Sie u.a., wie die Finanzierung von Ihrer ersten Anfrage bis zur vollständigen Auszahlung des Darlehens durch die Bank abläuft u.v.m.. Sie erhalten auch ein Vortragsmanual!
DHDZ11610 Di, 22.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
DHDZ11611 Di, 01.12., 18.15 - 19.45 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ11610 Do, 03.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Die 7 größten Fehler beim privaten Immobilienverkauf (ohne Makler)

Volker Lachmund (Immobilienmakler)
Der Verkauf einer Immobilie, sei es aus Altersgründen, einer Erbschaft, einer Trennung, aus finanziellen Gründen oder weil einfach das eigene Haus zu klein geworden ist, ist zumeist die größte Geldtransaktion im Leben eines Menschen. Ein Betrag zum Teil im 6-stelligen Eurobereich wechselt seinen Besitzer. Damit diese Immobiliengeschäfte ordnungsgemäß und rechtmäßig abgewickelt werden können, müssen Notare und sollten Profimakler eingeschalten werden. Viele Verkäufer wollen sich jedoch die Kosten des Maklers ersparen und versuchen selbst, ihre Immobilie an den Mann oder die Frau zu bringen. Um dies auch ohne Makler sicher bewerkstelligen zu können, erhalten Sie an diesem Abend Hinweise und Anregungen, wie Sie die 7 größten Fehler eines privaten Immobilienverkaufes vermeiden können. Herr Volker Lachmund, selbst viele Jahre im Maklergeschäft tätig, gibt Ihnen Tipps und Hinweise, damit Sie letztendlich nicht nur Ihre Immobilie verkauft haben, sondern auch den Verkaufspreis pünktlich und vollständig auf Ihrem Konto haben.
DHDZ10507 Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ10507 Mi, 20.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ10508 Mi, 13.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Verbraucherfragen

Kreuzfahrten - ein Reiseboom, stressfrei durch den Urlaub

NEU!

Bernd Schumacher
Mittelmeer, Nordkap, Karibik? Egal, Hauptsache, das Schiff ist gut. Dieses Motto gilt heute bei vielen Kreuzfahrten auf den Meeren der Welt: Ging es früher darum, etwas von der Welt zu sehen, steht das Schiff inzwischen immer stärker im Mittelpunkt der Reise. Viele Reedereien haben in den vergangenen Jahren deshalb das Bordangebot massiv ausgebaut. Hochseilgärten und Wasserparks auf hoher See sollen den Gästen das

Mittelmeer, Nordkap, Karibik? Egal, Hauptsache, das Schiff

Gefühl geben: Eigentlich brauchen sie das Schiff gar nicht mehr zu verlassen. Früher war das Ziel einer Kreuzfahrt vor allem, viele Ausflugsziele zu besuchen. In den vergangenen Jahren hat sich der Fokus verschoben: „Das Schiff mit seinem Bordangebot ist immer mehr zum einzigartigen Erlebnis geworden“. Wie finde ich bei der Vielzahl von Angeboten das für mich passende Reiseziel und mit welcher Reederei? Der Dozent wird Ihnen Empfehlungen und Hinweise zu den unterschiedlichen Reedereien und deren Konzepte geben. Am Beispiel einiger Anlegehäfen werden Ihnen Möglichkeiten zur Gestaltung Ihres Urlaubs aufgezeigt.
DHDZ11001 Di, 06.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFDZ11001 Di, 19.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Psychologie

Allgemeine Grundlagen - Psychologie für jedermann

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
Sie sind eingeladen, einen Streifzug durch die Welt der Psyche und der Psychologie zu unternehmen. Das Angebot vermittelt Einblicke und bietet die Möglichkeit, Selbsterfahrungen zu sammeln. Berücksichtigt werden insbesondere Fragen zu: Grundlagen und Dimensionen der Psychologie, Kommunikation, Selbsterfahrung/ Selbsterkenntnis, Umgang mit Stress, Selbstwertgefühl/ Selbstsicherheit, Bedeutung und Möglichkeiten der „Inneren Bilder“, Emotionen, soziale Kompetenzen u. v. m.
DHDZ10701 Mi, 28.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
EFDZ10701 Mi, 06.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Kommunikation & Persönlichkeitsbildung

Kommunikation - Die Bedeutung der Wort - und Körpersprache (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

N. N.
„Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick), denn jede Verhaltensweise - ob ich rede oder schweige, handle oder nicht handle - beeinflusst die Mitmenschen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen die Bedeutung der Wort- und Körpersprache und spezifische Kommunikationstechniken einer erfolgreichen Gesprächsführung. Wir beleuchten darin, wie wir mit unseren Mitmenschen kommunizieren und was eine konstruktive Kommunikation voraussetzt.
DHDZ10705 Mo, 16.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 72,00 EUR
EFDZ10705 Mo, 25.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 72,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Small talk - Kleines Gespräch mit großer Wirkung (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

N. N.
Kennen Sie das Gefühl: Sie kommen auf eine Party, begegnen einem Bekannten oder fremden Menschen, und Sie wissen einfach nicht, was Sie sagen sollen? Oder Sie haben ein geschäftliches Meeting, in dem brisante Themen besprochen werden sollen, aber Ihnen fällt es schwer, das Eis zu brechen, um eine geeignete Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Small talk ist ein wunderbares Mittel, Kontakt zu Fremden aufzubauen und der ideale positive Einstieg bei allen ersten Gesprächen. Inhalte: kontaktstarke Einstiegsfragen - Ablauf des Small talk - sicheres und souveränes Auftreten - Small talk im Beruf und Alltag - Übungen zur Stärkung der Selbstsicherheit - Blickkontakt und Körpersprache
DHDZ10706 Mo, 09.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
EFDZ10706 Mo, 18.04., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Verbale Kommunikation mit dementen Menschen - für Pflegende und Angehörige

Dr. Jochen Sternkopf (Lehrer für Deutsch)
Im Verlauf einer Demenzerkrankung ist meist schon sehr früh die Sprache betroffen. Dies äußert sich anfangs in Form von Wortfindungsstörungen, später verarmt die Sprache immer mehr. Schließlich ist auch das Sprachverständnis betroffen, so dass der/die Erkrankte nicht mehr in der Lage ist, einem „normalen“ Gespräch zu folgen. Deshalb ist es für Pflegende und Angehörige wichtig, die eigene Sprache den Fähigkeiten des/der Erkrankten anzupassen und zusätzlich alternative Arten der Kommunikation zu nutzen.
DHDZ10711 Mo, 26.10., 17.30 - 19.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 36,00 EUR
EFDZ10711 Mo, 23.05., 17.30 - 19.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 36,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Natur, Umwelt & Ökologie

Grundlagen zum Obstbaumschnitt

Björn Burmeister (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitekt)
Mit dem richtigen Schnitt können ein besserer Wuchs erreicht, der Ertrag reguliert und die Gesundheit des Baumes gestärkt werden. Richtig Obstbaum-Schneiden will gelernt sein! Bei diesem Obstbaum-Schnittkurs erfahren Sie alles über Kronenaufbau, Schnittführung, Werkzeug, Sicherheit beim Baumschnitt und den richtigen Zeitpunkt. Unter fachkundiger Anleitung wird das Obstbaumschneiden im praktischen Teil geübt. Gartenarbeitssachen, festes Schuhwerk und Schnittwerkzeug mitbringen, wenn vorhanden!
DHDZ11501 Sa, 07.11., 09.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 21,00 EUR
EFDZ11501 Sa, 19.03., 09.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 21,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Informationsveranstaltung: Honigbiene und Imkerei

NEU!

Rüdiger Praters
In dieser Informationsveranstaltung zum Thema „Honigbiene und Imkerei“ werden die Themen angesprochen, die Ihnen Einblicke und gleichzeitig Entscheidungshilfe sein können, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine neue, interessante, den Alltag „versüßende“ Freizeitbeschäftigung für sich zu entdecken. So geht es um Standort, Behausung, erforderliche Werkzeuge, Hilfsmittel und viele weitere Dinge, die für eine erfolgreichen Start in die Imkerei erforderlich sind. An den theoretischen Auftakttermin in der VHS knüpft sich ein Praxistermin in einer Imkerei in Krippehna. Umfassendere Kenntnisse und Details erwerben Sie in einem von uns hierzu angebotenen separaten Kurs im Frühjahr 2016 (Kursnummer EFDZ11502).
DHDZ11502 Di, 15.09., 18.00 - 20.15 Uhr, Sa, 19.09., 9.00 - 11.30 Uhr,
5 UE, 2 Termine, 18,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Imkerlehrgang für Einsteiger

NEU!

Rüdiger Praters
Zur Erhaltung und Förderung der Honigbiene und zur Qualifizierung des Imkernachwuchses wird ein Kompaktlehrgang für Neuimker mit folgenden Themen angeboten: Wer kann Imker werden? Was erwartet den neuen Imker?; Das Bienenvolk (Brut, Waben, Brutraum, Honigraum); Weisel, Arbeitsbienen, Drohnen und Bienenrassen; Das Bienenjahr, Schwärme, Vermehrung der Bienen; Die Varroamilbe, Schädlinge und Bienenkrankheiten; Hinterbehandlungsbeuten, Magazine und Gerätschaften; Trachten, Wanderwagen oder Bienenstand; Honig ernten und vermarkten; Bio-Imkern; Gesetzlichkeiten; Computer, Internet und Imkerei. Nach dem Auftakttermin in der Volkshochschule werden die weiteren Termine vor Ort in einer Imkerei in Krippehna durchgeführt, um eine möglichst praxisnahe Ausbildung zu garantieren. **Sie benötigen für den Praxisteil einen eigenen Schutzanzug (Imkerbluse mit Hut und Schleier), der im Handel ca. 29,00 EUR kostet.** Zur Orientierung empfiehlt es sich, die Informationsveranstaltung im Herbst besucht zu haben (Kursnummer DHDZ11502). Dies ist aber keine Voraussetzung, um diesen Kurs zu belegen.
EFDZ11502 Sa, 30.04., 09.00 - 14.30 Uhr, 24 UE, 4 Termine, 72,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Kultur - Gestalten

Kunst verstehen - Vorträge zur Kunst

„Kunst ist Abstraktion.“ - Paul Gauguin (1848-1903)

NEU!

Dr. Marianne Risch-Stolz (Kunsthistorikerin)
Gauguin begann um 1876 mit dem Malen - neben seinem Beruf als Bankbeamter, den er 1883 aufgab, um sich ganz der Malerei zu widmen. Er schloss sich zunächst den Impressionisten an. 1886 war sein erster Aufenthalt in Pont-Aven, 1887 war er auf der Insel Martinique. Aus gesundheitlichen Gründen kehrte er wieder nach Frankreich zurück. 1888 lebte er für eine kurze Zeit mit van Gogh in Arles in einer Künstlergemeinschaft, die mit einem Streit der beiden Maler endete. 1891-93 folgte sein erster Aufenthalt in Tahiti. Von 1896 bis 1901 lebte er dauerhaft auf Tahiti, bis er 1901 auf die Marquesas-Inseln übersiedelte, wo er am 8. Mai 1903 verstarb. Vereinfachende Darstellung, strenge Komposition und durch leuchtende, betont konturierte und dekorative Farbflächen charakterisiert, verband Paul Gauguin den Symbolismus mit dem von ihm kreierten Cloisonnismus. Mit seinem Werk beeinflusste er die Künstlergruppe der Nabis und gilt als einer der Gründerväter der modernen Malerei des 20. Jahrhunderts.
DHDZ20301 Mo, 28.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

„Nur die Werke triumphieren!“ - Franz Marc (1880-1916)

Dr. Marianne Risch-Stolz (Kunsthistorikerin)
Franz Marc, vor allem bekannt für seine Tiermotive, wurde auf Grund seiner Rezension über die Ausstellung der „Neuen Künstlervereinigung München“ in den Kreis um Wassily Kandinsky aufgenommen. Bald kam es zu Spannungen und Zerwürfnissen innerhalb der Gruppe, die schließlich zur Gründung „Der Blaue Reiter“ führten. Beeinflusst von der Parisreise mit August Macke im Herbst 1912 und dem Besuch bei Delaunay kam es im Schaffen Franz Marcs zu einer stilistischen Wende. Er gelangte mehr und mehr zur Abstraktion, jedoch sind seine figurativen Tiersymbole immer wieder vertreten. Bei Ausbruch des Ersten Weltkriegs war Franz Marc unter den Freiwilligen, der Künstler fällt am 4. März 1916 in Verdun. Das spannungsvolle künstlerische Wirken Franz Marcs steht im Mittelpunkt des Vortrages.
DHDZ20302 Mo, 02.11., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek,

„Winterlandschaft mit Schlittschuhläufern und Vogelfalle“
(Pieter Bruegel d.Ä., 1565)

Der Zauber von Winterlandschaften

Dr. Marianne Risch-Stolz (Kunsthistorikerin)
Vom lichten Schneegestöber bis zum frühlingshaften Tauwetter - der Winter in impressionistischen Gemälden hat viele Facetten, dabei sind Schneelandschaften als Gegenstand der Malerei keine Erfindung der Impressionisten. Erzählerische Schneebilder von Pieter Brueghel aus der zweiten Hälfte des 16.Jhs. oder das Gemälde „Klosterfriedhof im Schnee“ von Caspar David Friedrichs sind entweder Träger romantischer Stimmungen, verweisen auf menschliches „Verloren sein“ oder Vorahnungen des Todes. Später ging es z.B. in impressionistischen Bildern um das künstlerische Erfassen eines unwiederholbaren Augenblicks, um eine spezifische Atmosphäre, um Licht und Farbe. So belehrte Renoir einen Malerkollegen: „Weiß existiert nicht in der Natur. Sie haben über dem Schnee Himmel. Ihr Himmel ist blau, dieses Blau muss im Schnee erscheinen. Morgens ist Grün und Gelb im Himmel. Auch diese Farben müssen im Schnee auftauchen...“ Der Vortrag nimmt Sie mit auf einen kurzweiligen Spaziergang durch den Winter.
EFDZ20301 Mo, 11.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

„Lebe und genieße jetzt“ - Einflüsse asiatischer Kunst auf die europäische Malerei

Dr. Marianne Risch-Stolz (Kunsthistorikerin)
Im Vortrag wird auf nachhaltige Einflüsse asiatischer Kunst auf die europäische Malerei eingegangen, die in vielfältiger Form ihren Widerhall fanden. Künstler wie Boucher, Manet, Monet, van Gogh, Whistler oder Klimt griffen beeindruckt die neuartig anmutenden Bildschöpfungen auf und verarbeiteten sie innerhalb ihrer Gesamtwerke. Diese Beziehungen werden mit vielen Bildbeispielen aufgezeigt.
EFDZ20302 Mo, 25.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

Kunstvortrag: Phänomen Diego Velázquez (1599-1660)

Dr. Marianne Risch-Stolz (Kunsthistorikerin)
Spanische Malerei wurde in Europa erst sehr spät bekannt, dazu zählen auch die Werke von Diego Velázquez. Dann riefen aber seine an Caravaggio angelehnten Frühwerke Bewunderung hervor, und „Las Meninas“ wurde Gegenstand intensiver Diskussionen über Bildgestaltung sowie Absicht des Künstlers. Seine realistisch aufgefassten und doch rücksichtsvoll gemalten Zwergenporträts nehmen in der Kunstgeschichte eine exzeptionelle Stellung ein. Velázquez wurde für Künstler des 19. und 20. Jahrhunderts zu einem großen Vorbild, dessen Einfluss in vielen Gemälden nachzuvollziehen ist. Dieses spannende Phänomen wird neben dem Oeuvre des spanischen Meisters beleuchtet.
EFDZ20303 Mo, 01.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Delitzsch, An der Kirche 1, Stadtbibliothek

Malen und Zeichnen

Grundlagenkurs Zeichnen und Malen

Peter Hoffmann
Sie brauchen keine Vorkenntnisse, denn im Kurs werden Anfängerfragen besprochen wie: Was brauche ich zum Malen und Zeichnen? Wie baue ich ein Bild auf? Wie erhalte ich die richtigen Proportionen und Farben? Wie geht das mit der Perspektive? Es wird am Beispiel (einfachen Gegenständen, Stillleben, Porträt, Figur, Raum) im Kurs und möglichst auch zu Hause geübt. **Bitte mitbringen: Zum ersten Termin Zeichenblock A2/A3, Bleistifte (HB bis 8B) sowie vorhandenes Material mitbringen. Weitere Materialien werden im Kurs besprochen.**
DHDZ20501 Do, 24.09., 16.45 - 19.00 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFDZ20501 Do, 17.03., 16.45 - 19.00 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Delitzsch, Ehrenberg-Gymnasium, Dübener Str. 20

Acryl-Malkurs - auch für Einsteiger

Marlis Amende
Der Kurs wendet sich an alle, die eigene Gemälde in Acryl auf die Leinwand zaubern möchten. Wir arbeiten an neuen und/oder an den begonnenen Arbeiten. Es gibt fachliche Anleitungen, die Schritt für Schritt den Weg von der Motivauswahl über die Komposition bis hin zu den unterschiedlichsten Anwendungen der Acrylfarbe zeigen. Da sich mit Acrylfarben sowohl pastose als auch wässrige Techniken ausführen lassen, bietet diese Farbe unzählige Möglichkeiten für künstlerische Gestaltung. Einsteiger sind herzlich willkommen!!! **Bitte Acrylfarben, Pinsel, Leinenkarton oder Leinwand auf Keilrahmen mitbringen.**
DHDZ20506 Mo, 28.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFDZ20506 Mo, 07.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Acryl-Malerei bei Frau Marlis Amende

Acryl-Malkurs für Anfänger

Marlis Amende
Dieser Kurs wendet sich an Malinteressierte, die noch keine oder wenig Erfahrung mit der Acrylmalerei gemacht haben und dies gerne erlernen möchten. Er bietet Malanfängern die Möglichkeit, sich mit Acrylfarben vertraut zu machen und anfängliche Hürden zu überwinden. Es werden keine Themen vorgegeben, jeder Teilnehmer kann seine Bild-Idee auf Leinwand bringen. **Zum ersten Termin Zeichenblock A3, verschiedene Bleistifte (HB und weich/B5) mitbringen. Weiteres Material wird im Kurs besprochen.**
DHDZ20510 Do, 29.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFDZ20510 Do, 07.04., 18.30 - 20.45 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 67,20 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Kreatives Gestalten

Adventsfloristik

N. N.
An diesem Abend werden Sie verschiedene gestalterische Möglichkeiten an Strauß, Gesteck und Kranz erarbeiten. So besteht die Möglichkeit, aus Naturmaterial moderne und traditionelle weihnachtliche Dekorationen anzufertigen. Bitte Gartenschere oder Messer einstecken, Das Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben, sich aber auch gern selbst etwas mitbringen. **Bitte bringen Sie ein Holzbrett, Messer und eine Gartenschere mit. Material wird gestellt. Die Kosten (ca. 10 bis 20 Euro) sind je nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.**
DHDZ20603 Mo, 16.11., 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 10,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Osterfloristik

N. N.
Aus Birkenreisig, vielerlei Naturmaterialien und Schmuckelementen wollen wir Osterschmuck gestalten. Unter fachkundiger Anleitung kann man sich z. B. einen Tisch-, Wand oder Türkranz herstellen. Mit Heu, Blumenzwiebeln, Moos, Ostereiern und Osterschmuck können so Kranznester zum Aufhängen oder zum Aufstellen nachgearbeitet werden. Für einen Osterkranz aus Birke haben Sie die Möglichkeit, längere Birkenzweige mitzubringen. **Bitte bringen Sie ein Holzbrett, Messer und eine Gartenschere mit. Material wird gestellt. Die Kosten (ca. 10 bis 20 Euro) sind je nach Verbrauch zusätzlich im Kurs zu entrichten.**
EFDZ20612 Mo, 14.03., 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 10,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Textiles Gestalten - Mode, Nähen, Stricken

Nähen für Einsteiger

Elke Helmsdorf
Sie haben zwar eine Nähmaschine, können sie aber nicht richtig bedienen? Sie haben Probleme, exakte Nähte zu nähen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung erwerben Sie die notwendigen Grundkenntnisse in der Bedienung der Nähmaschine. In der 1.Veranstaltung werden die Wünsche der Teilnehmer besprochen. Begonnen wird mit einfachen Näharbeiten z. B mit einem dekorativem Tischband, einer einfachen Tasche oder auch dem Nähen von kleineren Gardinen. Im Ergebnis dieses Kurses können Sie zukünftig auch Näh- und Reparaturarbeiten selbst ausführen. **Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, Schere und Nähgarn mit.**
DHDZ21401 Mo, 28.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR
EFDZ21401 Mi, 06.04., 18.30 - 20.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Nähen bei Frau Elke Helmsdorf

Nähen - Aufbaukurs (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

Elke Helmsdorf
DHDZ21402 Mi, 30.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 67,20 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Fotografie

Fotografieren leicht gemacht

Karsten Willner
Das Fotografieren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ob mit Kompakt- oder Systemkamera, am Ende zählt nur eines - das Bild. So soll der Kurs praxisorientiert und leicht verständlich die Kamerafunktionen nahe bringen und so den Weg zum scharfen, richtig belichteten und durch mancherlei Zubehör verbesserten Bild bei verschiedenen Lichtverhältnissen zeigen. Mit dem technischen Können wächst auch das Verständnis für den Inhalt eines Lichtbildes und somit die Möglichkeit der gezielten Bildgestaltung. Ausführliche Bildbesprechungen werden genutzt, um das „Fotografische Auge“ zu schulen. Neben Technik und Theorie steht die Freude am Fotografieren im Vordergrund des Kurses. Eine genaue Terminabsprache erfolgt am ersten Unterrichtstag, da Fotogänge bei Tageslicht geplant sind.
DHDZ20005 Mo, 26.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFDZ20005 Mi, 16.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Delitzsch, Ehrenberg-Gymnasium, Dübener Str. 20

Einführung in die Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Karsten Willner
Der Kurs „Einführung in die Fotografie mit digitaler Spiegelreflexkamera“ bietet allen Anfängern die Möglichkeit, sich mit ihrer Kamera und deren Funktionsweise vertraut zu machen. Die Funktionen und Möglichkeiten werden verständlich erläutert und anhand von Übungen intensiv vertieft. **Eigene digitale Spiegelreflexkamera und eigene Fotos (am zweiten Kurstag) bitte mitbringen.**
DHDZ20003 Fr, 25.09., 18.00 - 21.00 Uhr, 13 UE, 2 Termine, 36,40 EUR
EFDZ20003 Fr, 20.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 13 UE, 2 Termine,36,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Fotoübungskurs (1x im Monat)

Karsten Willner
Dieser Kurs ist für die Interessenten gedacht, die sich bereits mit den Grundlagen der Fotografie vertraut gemacht und Erfahrungen gesammelt haben. Monatlich werden Fotothemen bearbeitet, Erfahrungen ausgetauscht, Probleme zu den Fotoarbeiten diskutiert und praktische Lösungen gesucht. Sie erhalten Hinweise, Tipps und Tricks. Den Abschluss bildet ein kleiner Fotowettbewerb. Genaue Terminabsprache am 1. Unterrichtstag.
DHDZ20002 Mi, 23.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
EFDZ20002 Mi, 27.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 67,20 EUR
Delitzsch, Ehrenberg-Gymnasium, Dübener Str. 20

Musizieren

Gitarrespielen ohne Noten - Anfängerkurs

Dirk Nolde
Der Kurs bietet Ihnen Anleitung zum Erwerb der Grundfertigkeiten des Gitarrenspielens für eine Liedbegleitung in den gebräuchlichsten Tonarten. Dabei werden die wichtigsten Begleittechniken erlernt. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Musizieren haben, er ist aber auch geeignet für Erzieherinnen und Lehrer, für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Grundkenntnissen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!
DHDZ20801 Mi, 28.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
EFDZ20801 Mo, 04.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Gitarrespielen ohne Noten - Aufbaukurs I (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

Dirk Nolde
Bitte mitbringen: Eigene Gitarre
DHDZ20802 Di, 22.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, Delitzsch, Ehrenberg-Gymnasium, Dübener Str. 20, 86,00 EUR

Gitarrespielen ohne Noten - Aufbaukurs II (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

Dirk Nolde
Bitte mitbringen: Eigene Gitarre
DHDZ20803 Do, 24.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Tanz

Square Dance

NEU!

Lutz Pinkert
Beim Square Dance tanzen gemeinsam und miteinander acht Tänzer. Die einzelnen Schritte und Schrittfolgen, sogenannte Figuren werden angesagt (zugerufen), in immer neuen Kombinationen. Das ist ein echtes Gruppenerlebnis, mit Spaß, Schwung und viel Rhythmus. In diesem Kurs sollen Teilnehmer mehre Figuren erlernen, so, dass sie in der Lage sind, diese zügig und rhythmisch auszuführen. Square Dance fordert und stärkt Kondition, Koordination, Reaktion und das Gedächtnisvermögen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Square Dance ist geeignet für Singles, für Paare, für Jugendliche, für Senioren, für alle, die Freude an der Bewegung haben.
DHDZ20910 Mi, 30.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
EFDZ20910 Mi, 09.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Berufsschulzentrum, Mehrzweckhalle (Turnhalle)

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Katrin Rudloff (Oriental DanceArt-Lehrerin)
DHDZ20903 Mo, 07.09., 18.10 - 19.40 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
DHDZ20904 Mo, 07.09., 19.45 - 21.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ20903 Mo, 18.01., 18.10 - 19.40 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ20904 Mo, 18.01., 19.45 - 21.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Orientalischer Tanz bei Frau Katrin Rudloff (Zweite von links)

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“
Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte ... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Wichtige Hinweise:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann! Die Volkshochschule Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen.

Noch ein paar Worte in eigener Sache: Die Kriterien, die für die Bezuschussung durch Krankenkassen ausschlaggebend sind, sagen nichts aus über die Qualität der nicht bezuschussten Kurse. Alle VHS-Kurse werden von fachlich gut ausgebildeten Kursleitern unter pädagogischen Gesichtspunkten durchgeführt und sind rein präventiv ausgerichtet.

Sächsische Volkshochschulverband e. V.
2. Fachtag für Gesundheitskursleiter am 28.11.2015 in der VHS Nordsachsen in Eilenburg
Zum zweiten Mal bietet der Sächsische Volkshochschulverband e. V. ein kompaktes Fortbildungsprogramm im Gesundheitsbereich an. Gesundheitskursleiter oder Übungsleiter können aus insgesamt 27 Workshops wählen. Probieren Sie neue Trends aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Übergreifendes. Sie bekommen neue Impulse für Ihre Kurse und treten in Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern und Dozenten. Einige Workshops sind einerseits so ausgerichtet, dass Sie die dort vermittelten Übungen, Erkenntnisse und Erfahrungen direkt in Ihren nächsten Kurs übernehmen können, ohne dass ein Erwerb zusätzlicher Lizenzen oder Qualifikationsnachweise notwendig ist. So können Sie bei ausgewählten Workshops erst einmal probieren, ob es für Sie das Richtige ist und Sie ggf. in eine weitere Qualifikation investieren möchten. Was alle Workshops gemeinsam haben, ist ein Mix aus Theorie und Praxis, wobei das eigene Probieren und Erproben im Vordergrund steht.
Der SVV bedankt sich bei der Volkshochschule Nordsachsen für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die organisatorische Unterstützung, beim Sächsischen Staatsministerium für Soziales für die finanzielle Unterstützung sowie bei den Dozenten, die mit Ihrem Wissen und Ihren Erfahrungen diesen Fachtag gestalten. Nehmen Sie Ihre Erfahrungen und Ihre Begeisterung in Ihre Kurse mit und tragen so zur Motivation Ihrer Teilnehmer bei, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun!
Genauere Informationen zur Anmeldung, den Kosten und dem Ablauf finden Sie unter www.vhs-sachsen.de

Körpererfahrung und Entspannung

Stressbewältigung, Autogenes Training und PMR

Einführung in Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
Der moderne Alltag stellt unser biologisches Überlebenssystem auf eine harte Probe. Zeitmangel, Leistungsdruck, Fremdbestimmung erzeugen dauerhaften Druck, mit dem die Regelkreise des Körpers nicht mehr fertig werden. Mit fatalen Folgen: Immer mehr Menschen erkranken an Leib und Seele. Wie können wir uns schützen? Wie schaffen wir es, die Balance wiederzufinden? In diesem Vortrag geben wir Ihnen Antwort und einen Überblick über Verhaltens- und Entspannungstechniken zur Stressbewältigung, wie zum Beispiel Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen bzw. Autogenes Training.
DHDZ30109 Mo, 05.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 10,50 EUR
EFDZ30109 Mo, 22.02., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 10,50 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Autogenes Training - die Kunst im Alltag zu entspannen

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
Mit Hilfe dieser Entspannungstechnik lassen sich Funktionen des vegetativen Nervenssystems wie Atmung, Herz- und Pulsschlag willentlich beeinflussen. Autogenes Training fördert die Entspannung und erleichtert das Einschlafen. Außerdem kann es beim Abbau von Angst und Stress, bei Bluthochdruck, Kopfschmerzen und leichten Depressionen hilfreich sein.
DHDZ30116 Mi, 28.10., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30116 Mi, 09.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Entspannung im Alltag

Ich beweg´ mich! - Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson verbessert die Fähigkeit, Alltagssituationen zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen. Sie ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode. Weil Lockerung der Muskulatur auch zu psychischer und geistiger Entspannung führt, ist dieses Programm hervorragend zum Abbau von Stress und dessen Begleiterscheinungen, wie Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Nervosität und Kopf- und Gliederschmerzen geeignet. Mittels weiterer Entspannungstechniken wird die progressive Muskelentspannung unterstützt.
DHDZ30102 Mo, 26.10., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30102 Mo, 07.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Stunde der Entspannung - Stressbewältigung mit A.T. und PMR-Elementen

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
In diesem Kurs geht es um die unmittelbare Entspannung und Regeneration unter Einsatz folgender Elemente: Teile des Autogenen Trainings, Teile der Progressiven Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation, Arbeit mit inneren Bildern/ Phantasiereisen, Selbsterfahrung u. ä.. Dieses Entspannungstraining leistet einen Beitrag bei der Bewältigung von Stress und Belastungen. Die Veranstaltungen sind jeweils eigenständige Einheiten mit wechselnden Inhalten. Sie können einzelne oder auch mehrere Veranstaltungen besuchen! Je nach Vorerfahrung können in den einzelnen Einheiten die verschiedenen Techniken kennen gelernt werden, um sie später in einem speziellen Kurs zu erlernen. Bereits erworbenes Wissen kann aufgefrischt werden.
DHDZ30132 Mo, 02.11., 19.00 - 20.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30132 Mo, 29.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Hatha Yoga - Ruhepunkte für Körper und Seele

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Ich beweg‘ mich! - Yoga für den Einstieg

Inge Schönfelder (Yogalehrerin)
Voraussetzung: keine. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und eine Decke.
DHDZ30104 Mi, 16.09., 16.15 - 17.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30108 Mi, 16.09., 20.45 - 21.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30104 Mi, 02.03., 16.15 - 17.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30108 Mi, 02.03., 20.45 - 21.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Yoga für Einsteiger

Katja Newezersal (Yogalehrerin in Ausbildung BYV)
Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und eine Decke.
DHDZ30138 Fr, 25.09., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHDZ30137 Di, 29.09., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30137 Di, 08.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine,84,00 EUR
EFDZ30138 Fr, 11.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Inge Schönfelder (Yogalehrerin)
Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. **Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga.**
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und eine Decke.
DHDZ30106 Mi, 16.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30105 Mi, 16.09., 18.35 - 19.35 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30107 Mi, 16.09., 19.40 - 20.40 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30106 Mi, 02.03., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30105 Mi, 02.03., 18.35 - 19.35 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30107 Mi, 02.03., 19.40 - 20.40 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Yoga mit Vorkenntnissen zum Tagesausklang

Angelika Fuchs (Yogalehrerin BYV)
Im Kurs werden Yogaübungen und Atemtechniken fortgeführt und vertieft. Voraussetzung: Besuch eines Yogakurses bzw. Vorerfahrungen im Yoga.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen und eine Decke.
DHDZ30135 Do, 17.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30136 Do, 07.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30135 Do, 21.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
Delitzsch, Zscherngasse 2, Ganescha Yoga Studio

TaiJi / QiGong

TaiJi, eine jahrtausendalte chinesische Kampf- und Lebenskunst. Im TaiJi erlernen Sie eine Abfolge langsamer, harmonischer Bewegungen, die im Laufe der Zeit den Körper von Verspannungen befreit. Kombiniert mit Übungen aus dem QiGong, die die Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit fördern. Beide Bewegungsformen werden sehr langsam ausgeführt und sind trotzdem voller Kraft. Genau diese Kraft bringt Ihnen die Ruhe für den Alltag. Üben Sie mit einer erfahrenen Lehrerin um mehr und mehr Ruhe in der Bewegung zu finden.

QiGong - Workshop

Angelika Buzmann (TaiJi/QiGong-Lehrerin)
QiGong ist die Arbeit mit der körpereigenen Energie. QiGong fördert die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für den eigenen Körper und für dich selbst. Konzentration und Koordination werden mit verschiedenen Möglichkeiten geschult. Es ist, wie TaiJi, eine lohnende Herausforderung zu dir selbst zu finden. Lerne wieder das Fühlen und Spüren, das Wahrnehmen deines Atems- einfach ein Wohlgefühl zu erschaffen. Durch verschiedene Übungsreihen das Loslassen zu entdecken und zu erfahren, und vieles mehr... Tu etwas für deinen Körper - er ist der einzige Ort an dem Du Leben kannst! (Angelika Buzmann).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.
DHDZ30117 Di, 29.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
EFDZ30117 Di, 01.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Tai Ji Quan, die Ballhaltung

Tai Ji Quan - Workshop

Angelika Buzmann (TaiJi/QiGong-Lehrerin)
Taiji zu erlernen, ist eine lohnende Herausforderung an Körper, Geist und Seele. Auf sanfte Weise werden die Gelenke geöffnet und mit jeder Bewegung, die Bänder, Sehnen und Muskeln gedehnt und gestärkt. Auch wenn Bewegung fast unsichtbar erscheint, ist es ein besonderes Gefühl zu erfahren, wie das körpereigene Qi zu fließen beginnt. Achtsam mit dem eigenen Körper um zu gehen, weich zu sein und trotzdem die Kraft in den einzelnen Bewegungen zu spüren, ist genau das, was immer wieder fasziniert. Verzichte nicht auf diese wundervolle Erfahrung - sie kann dein Leben nur bereichern (Angelika Buzmann).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.
DHDZ30118 Di, 27.10., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
EFDZ30118 Di, 23.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Ich beweg‘ mich! - QiGong für den Einstieg

Angelika Buzmann (TaiJi/QiGong-Lehrerin)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.
DHDZ30119 Di, 03.11., 17.45 - 18.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Tai Ji Quan für Anfänger

N. N.
Wer täglich diese Übungen anwendet, hält den Körper fit, kann Muskeln, Knochen und Gelenke gesund erhalten, baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf sowie das Immunsystem. Die sanften Körperbewegungen trainieren Geist und Seele. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.**
DHDZ30103 Do, 10.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30103 Do, 21.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, August-Bebel-Str. 4, Grundschule Diesterweg, Sporthalle

Tai Ji Quan mit Vorkenntnissen

Angelika Buzmann (TaiJi/QiGong-Lehrerin)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe bzw. dicke Socken.
DHDZ30120 Di, 15.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30120 Di, 12.01., 19.00 - 20.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30121 Di, 26.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D,

Gymnastik, Rückenschule und Pilates

Ich beweg‘ mich! - Rückenfit

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)/
Tino Potyka (M.A. Sportwissenschaft)
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30212 Do, 01.10., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30204 Di, 03.11., 10.00 - 11.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
EFDZ30204 Di, 01.03., 10.00 - 11.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
EFDZ30212 Do, 17.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Bodyfit am Vormittag

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)
In einem Zeitalter, in dem Fitness großgeschrieben wird, schaut man unzufrieden auf seinen Bauch oder den Rettungsring um die Hüften, und manche ärgern sich über Pölsterchen an Po und Oberschenkel. Auch mit zunehmendem Alter fühlt man sich häufig nicht mehr so fit. In diesem Kurs sollen die überflüssigen Fettpölsterchen durch Kräftigung der Muskulatur abgebaut werden. Sie haben Gelegenheit, wirkungsvoll Problemzonen anzugehen und Muskeln dort zu entwickeln, wo sie auch hingehören. Denn ein gefestigtes Muskelsystem gewährleistet nicht nur eine gesunde Haltung und Stabilität der Wirbelsäule, sondern sieht auch gut aus. Der Spaß soll natürlich dabei nicht zu kurz kommen - ein Kurs also ideal für Jung und Junggebliebene.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30218 Do, 01.10., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30218 Do, 17.03., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Ich beweg' mich! - Pilates für Einsteiger

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)/
Stephanie Bienek (Pilatestrainerin)
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge. Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30207 Mi, 16.09., 19.10 - 20.10 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
DHDZ30217 Do, 17.09., 15.30 - 16.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Schlossstr. 6, Gemeindehaus „Zu den 5 Kirchen"
DHDZ30210 Do, 24.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
DHDZ30209 Do, 24.09., 20.30 - 21.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
DHDZ30211 Mi, 30.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
EFDZ30211 Mi, 16.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Pilates für Schwangere

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Ihr Geist kann durch die kraftvolle, ruhige Ausführung gut entspannen. Hier werden die Muskeln gestärkt, die Sie für die Geburt benötigen. Alle Übungen sind auf die spezielle Körpersituation der Schwangerschaft abgestimmt. Wichtig: Bitte lassen Sie sich eine Bescheinigung Ihres Arztes ausstellen, dass Sie diesen Kurs besuchen können!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30215 Mi, 30.09., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30215 Mi, 16.03., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Pilates mit geringen Vorkenntnissen

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30214 Do, 17.09., 16.45 - 17.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Dozentenporträt
Diana Reinhold

Ich bin 37 Jahre alt, verheiratet und Mutter eines 2 Jahre alten Sohnes. Als ausgebildete Diplomsportlehrerin arbeite ich seit 8 Jahren selbstständig als „Personal Fitnesstrainerin" und Kursleiterin. Unter anderem gebe ich seit 3 Jahren Präventionskurse wie Pilates, Gesundheitsgymnastik und Rückenschule an der VHS in Delitzsch und Bad Düben. Wer unter fachmännischer Leitung in der Gruppe oder privat seine körperliche Leistungsfähigkeit sowie sein Wohlbefinden steigern möchte, ist bei mir genau richtig.

Gesundheitsgymnastik für 50plus

Diana Reinhold (Diplom Sportlehrerin)
Der Kurs beinhaltet eine vielseitige Gymnastik mit Musik, die u. a. der Aktivierung des Herz-Kreislauf-Apparates und der Muskelkräftigung dienen soll. Besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die Beweglichkeit der Gelenke, Kräftigungs- und Entspannungsübungen und Ausdauertraining gelegt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, großes Handtuch.
DHDZ30219 Mi, 02.09., 15.30 - 16.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30220 Mi, 02.09., 16.45 - 17.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHDZ30221 Mi, 02.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30219 Mi, 13.01., 15.30 - 16.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30220 Mi, 13.01., 16.45 - 17.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFDZ30221 Mi, 13.01., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Delitzsch, Schlossstr. 6, Gemeindehaus „Zu den 5 Kirchen"

Rückentraining an Geräten - der Fitmacher

Wilfried Hönicke
Die Rückenmuskulatur wird gestärkt, die schwache Rumpfmuskulatur gekräftigt und muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Gezieltes Training an Kraftmaschinen zur Vorbeugung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, großes Handtuch.
DHDZ30224 Do, 10.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30224 Do, 14.01., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30225 Do, 28.04., 17.30 - 19.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 42,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum C

Aerobic, Fitness und Bewegung

Herz - Kreislauf - Training mit Aerobic-Elementen

Ines Mertzsch (Diplom Sportlehrerin)
Wer Spaß an tollen Rhythmen, an leichten und schwierigen Bewegungskombinationen sowie Tempo und viel Schweiß hat, für den ist Aerobic als Fitnesstraining das richtige Kursangebot. Haben Sie keine Bedenken, zu unbeweglich oder gar zu alt zu sein. Durch ein freudbetontes Übungsprogramm verbessern Sie Ihre allgemeine Kondition, Ihr Koordinationsvermögen, Ihre Muskelkraft und Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.
DHDZ30232 Di, 08.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30233 Di, 05.01., 19.00 - 20.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFDZ30232 Di, 19.04., 19.00 - 20.30 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
Delitzsch, Berufsschulzentrum, Mehrzweckhalle (Turnhalle)

Bauch - Beine - Po - Workout

Nicole Sperling/Nadine Kaula/Stephanie Bienek
In diesem Kurs erwartet Dich ein abwechslungsreiches und schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Herausfordernde Workout-Übungen zur gezielten Kräftigung von Bauch, Rumpf, Beinen, Rücken und Po wechseln sich mit intensiven Cardiophasen ab. Nach der Anstrengung gibt es als Ausgleich ein ausgiebiges Dehnen. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness und Ausdauer sowie eine gezielte Kräftigung der Hauptmuskelgruppen. **Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.**
DHDZ30228 Di, 08.09., 17.15 - 18.15 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Grundschule Diesterweg, August-Bebel-Str. 4, Sporthalle
DHDZ30229 Di, 08.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine,
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
DHDZ30226 Do, 10.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
EFDZ30228 Di, 19.01., 17.15 - 18.15 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Grundschule Diesterweg, August-Bebel-Str. 4, Sporthalle
EFDZ30229 Di, 19.01., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A
EFDZ30226 Do, 21.01., 18.00 - 19.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

BBP bei Frau Nadine Kaula

ZUMBA Fitness® - tanz dich fit! - Workshop

Nicole Sperling (Zumba®-Instructor)
Zumba®, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“ , ist für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den heißen Musik-Mix aus Cumbia, Salsa, Samba und Merengue wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. ZUMBA Fitness® ist somit ein hocheffektives Herz-Kreislauf-Training nach lateinameriakanischen Rhythmen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.
DHDZ30231 Mi, 02.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 2 UE, 1 Termine, 5,00 EUR
EFDZ30231 Mi, 03.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 2 UE, 1 Termine, 5,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle,

ZUMBA Fitness® - tanz dich fit!

Stephanie Bienek (Zumba®-Instructor)/Nicole Sperling (Zumba®-Instructor)/Claudia Till (Zumba®-Instructor)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.
DHDZ30216 Di, 08.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, August-Bebel-Str. 4, Grundschule Diesterweg, Sporthalle
DHDZ30234 Mi, 09.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle
DHDZ30235 Mi, 09.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle
DHDZ30240 Do, 10.09., 18.15 - 19.15 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D
DHDZ30241 Do, 10.09., 19.30 - 20.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D
EFDZ30216 Di, 19.01., 18.30 - 19.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, August-Bebel-Str. 4, Grundschule Diesterweg , Sporthalle
EFDZ30240 Do, 21.01., 18.15 - 19.15 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D
EFDZ30241 Do, 21.01., 19.30 - 20.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D
EFDZ30234 Mi, 24.02., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle
EFDZ30235 Mi, 24.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle

RUMBA - ZAMBA - Latin - Dance - Workout

Ramona Friedrich
Aerobic nach latein-amerikanischer Musik. Verbesserung und Stärkung der Kondition, Fatburning und viel Spaß mit schönen Schrittkombinationen aus den verschiedenen lateinamerikanischen Tänzen z. B. Rumba, Cha Cha Cha, Batchata, Tango, Salsa, Samba. Merengue etc. Dazu eine gezielte Erwärmung und ein Cool-Down mit Elementen aus Yoga und Pilates. Insgesamt eine gute Mischung aus Tanz und Aerobic mit gesundheitlichen Aspekten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, großes Handtuch.
DHDZ30245 Mo, 14.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30245 Mo, 29.02., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium, Turnhalle,

AROHA® - ein effektiver und harmonischer Gesundheitskurs im ¾ Takt - Workshop

Claudia Till (AROHA®-Instructor)
AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. AROHA fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmner seine körperliche und geistige Kraft spüren. AROHA sorgt für Stressabbau, Gefühl von Entspannung und Mobilität. AROHA® festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Durch die ständig wechselnden spannungsvollen und entspannenden Elemente, wird Ihre verborgene Energien freigesetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. AROHA® ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller. Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, großes Handtuch
DHDZ30238 Do, 03.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 1 Termin, 5,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

AROHA® - ein effektiver und harmonischer Gesundheitskurs im ¾ Takt

Claudia Till (AROHA®-Instructor)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, großes Handtuch
DHDZ30239 Do, 10.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFDZ30239 Do, 21.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

AROHA® - ein effektiver und harmonischer Gesundheitskurs im ¾ Takt - Aufbaukurs

Tino Potyka (AROHA®-Instructor)
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe, großes Handtuch.
DHDZ30208 Di, 03.11., 16.30 - 17.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
EFDZ30208 Di, 01.03., 16.30 - 17.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Biodanza für Erwachsene

Heike Müller
Biodanza basiert auf dem Erlebnis aus Musik, Tanz und Begegnungen in einer Gruppe und gibt intensive Impulse für die persönliche Entwicklung. Im Erleben von Bewegung, Ausdruck und Kontakt in der Gruppe entfalten die Teilnehmer ihre Schöpfungskraft. Menschliche Nähe und Zärtlichkeit wird allmählich als Quelle tiefer Lebensfreude erfahren. Biodanza lädt Dich ein, Deine Schönheit und Lebendigkeit zu entfalten. Der Tanz des Lebens weckt Deine innere Freiheit und Ausdrucksfähigkeit. In der Poesie der Begegnungen erlebst Du Liebe, Vertrauen und Freude. Du wirst mehr zu dem, was Du wirklich bist. Auf spielerische Weise ohne feste Tanzschritte wird in der Gruppe, zu zweit oder allein getanzt. Biodanza ist ein Instrument der Gesundheitsfürsorge und steigert zudem die Lebensfreude!
DHDZ30260 Mi, 16.09., 19.15 - 21.15 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 80,00 EUR
EFDZ30260 Mi, 16.03., 19.15 - 21.15 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 80,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum D

Gesundheitliches Grundwissen, Erkrankungen und Heilmethoden

Körper-EnergEthik Access - Infoabend

Sven Kasten (Gesundheitsberater)
Die einfache Technik der EnergEthik-Anwendung besteht darin, systematisch durch Fragen und Berühren sowie sanftes Muskelbiofeedback spezifische Körperbereiche herauszukristallisieren, die im komplexen „Gesamtsystem Mensch“ als zu balancierende Prioritäten aufzeigen, um die Gesamtkommunikation wieder aufzurichten. Durch vertiefte Atmung, Berührung und Tippen auf Kopf und Brustbein können diese Körperbereiche vernetzt und aktiviert werden. Kommunikation unter Anleitung der inneren Körperweisheit wieder herzustellen, ist der Schlüssel der **EnergEthik. EnergEthik Access unterstützt einfach, angenehm und effektiv die Verbesserung der Lern-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit, die Verbesserung der Gesundheit und des Immunsystems, die Verbesserung der Stressbewältigung und Ausgeglichenheit und dient zur Schockbewältigung in Akutsituationen zusätzlich zur Ersten Hilfe.**
DHDZ30401 Fr, 11.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
EFDZ30401 Fr, 05.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum A

Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen

Wir orientieren unseren Unterricht am „“. Dieser beschreibt genau, was man auf den drei Stufen (A - C) ausdrücken und verstehen kann. Außerdem hilft diese Richtlinie, Ihren Kenntnisstand zu beschreiben, damit Sie den passenden Kurs auswählen können. Die Prüfungen, die Sie an der Volkshochschule ablegen können, werden in ganz Europa anerkannt. Aus der Tabelle auf Seite 7 können Sie erkennen, was Sie bei Absolvierung der jeweiligen Niveaustufe lernen können, bzw. am Ende gelernt haben und wie Sie diese Kenntnisse nachweisen können. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Kursstufe werden ca. 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Aufbau der Kurse bis zu den Europäischen Sprachenzertifikaten

Grundkurse (Grundkurse A1.1 - A1.4)	führen zur Niveaustufe A1 nach ca. 120 UE
Aufbaukurse (Aufbaukurse A2.1 - A2.4)	führen zur Niveaustufe A2 nach ca. 240 UE
Fortgeschrittenenkurse (Fortgeschrittene B1.1 …)	führen zum Niveau ab Stufe B1 (mind. 360 UE)

Lernberatung und Einstufungstests

Welcher Sprachkurs ist für mich der Richtige?

Damit Sie den Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand am besten entspricht, bieten wir Einstufungstests im Internet unter **http://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/c-681.** Persönliche Beratungen für unsere Kurse sind auch während unserer Öffnungszeiten möglich (siehe Seite 4).

Deutsch als Fremdsprache

Glückliche Teilnehmer nach bestandener Deutsch-Prüfung B1

Integrationskurs „Alphabetisierung Deutsch“ - 5. Modul

Olga Gräfe (Lehrerin Deutsch)
DHDZ40451 Mo, 31.08., 09.00 - 13.15 Uhr, 100 UE, 20 Termine
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Einbürgerungstest

Zuwanderinnen und Zuwanderer müssen für ihre Einbürgerung in der Regel Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung nachweisen. Seit 1.9.2008 ist laut Verordnung ein Einbürgerungstest notwendig. Die Volkshochschule ist berechtigt, diese Tests durchzuführen. Die Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie dazu einen Identifikationsnachweis (Pass) und 25,00 EUR in bar mit. Die Anmeldung ist mindestens 3 Wochen vor dem jeweiligen Prüfungstermin notwendig!
Prüfungsort: Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS
Prüfungstermin: 1. Freitag im Monat - Telefonisch Herrn Potyka unter 03 42 02 - 75 112 kontaktieren!

Englisch

Wie Sie auf den nächsten Seiten sehen, ist das Englisch-Kursangebot umfangreich und sehr differenziert. Die Kursankündigungen geben Ihnen eine Orientierung über die Schwerpunkte und das jeweilige Niveau der einzelnen Kurse. Wir helfen Ihnen gern bei der Auswahl des richtigen Kurses unter Berücksichtigung Ihrer Vorkenntnisse und Erwartungen.
Kommen Sie einfach während unserer Sprechzeiten (siehe Seite 4) **zu einer persönlichen Beratung vorbei.**
Damit Sie den Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand am besten entspricht, bieten wir Ihnen Einstufungstest im Internet unter **http://www.klett-sprachen.de/downloads/einstufungstests/c-681** an.

Englisch für aktive Senioren

Die Kurse richten sich an ältere Interessenten und Junggebliebene, die sich gern in geselliger Runde mit der englischen Sprache beschäftigen möchten. Es werden allgemeinsprachliche Kenntnisse vermittelt, die sich thematisch an alltäglichen Situationen orientieren.

Englisch für „echte“ Anfänger am Vormittag

Karin Gruschwitz (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Network Now A1 Starter (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40613 Di, 29.09., 10.45 - 12.15 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFDZ40613 Mo, 21.03., 10.45 - 12.15 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Englisch Grundkurs A1.1 mit geringen Vorkenntnissen

Karin Gruschwitz (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Network 1 (Langenscheidt)
DHDZ40611 Di, 29.09., 09.00 - 10.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFDZ40611 Di, 08.03., 09.00 - 10.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Englisch für Fortgeschrittene B1.1

Julia Obert (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ40614 Mo, 14.09., 09.00 - 10.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40614 Mo, 29.02., 09.00 - 10.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Englisch für Fortgeschrittene B2.1

Renate Thies (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: „Wicked and Humorous Tales“
DHDZ40621 Mo, 31.08., 09.00 - 10.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
DHDZ40622 Mo, 31.08., 10.45 - 12.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40621 Mo, 18.01., 09.00 - 10.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40622 Mo, 18.01., 10.45 - 12.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Englischkurse am Abend

„Echte Anfängerkurse“

Unsere Anfängerkurse sind für absolute AnfängerInnen gedacht, also für TeilnehmerInnen, die noch nie Englischunterricht erhalten haben. Nach dem Kurs können Sie sich vorstellen, kennen die Zahlen, die Uhrzeit und die Farben, können einkaufen und in ein Restaurant gehen. Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dieses Jahre zurück liegt und Sie vieles vergessen haben, sind unsere Anfängerkurse für Sie nicht geeignet, aber vielleicht unsere Kurse auf A1- oder sogar auf A2-Niveau?

Englisch für „echte“ Anfänger“

Claudia Preuß (Lehrer Englisch)
Lehrmaterial: Network Now A1 Starter (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40602 Mi, 30.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
EFDZ40603 Di, 07.04., 18.45 - 20.15 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Grundkurse

Wenn Sie irgendwann einmal in der Schule oder anderswo Englisch gelernt haben und jetzt zum ersten Mal einen Englischkurs an der Volkshochschule besuchen möchten, dann lassen Sie sich von uns beraten oder besuchen Sie eine Probestunde in den Kursen. Je nach Wissensstand können wir Sie in einen laufenden Kurs integrieren. Die Grundkurse - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen von mind. 30 UE - werden in unterschiedlichen Niveaustufen angeboten und führen zum Niveau A1 des GER.

Englisch bei Frau Rachael Pickles.

Englisch Grundkurs A1.1 im 2. Semester

Rachael Pickles (Leherin Englisch/Muttersprachlerin)
Lehrmaterial: Network Now A1 Starter (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40612 Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40612 Mi, 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Englisch Grundkurs A1.2 im 3. Semester

Evelyn Münchow (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Network Now A1 (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40615 Mo, 31.08., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40615 Mo, 29.02., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Englisch Grundkurs A1.3

Claudia Preuß (Lehrer Englisch)
Lehrmaterial: Network Now A1 (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40604 Do, 17.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40604 Do, 03.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Englisch Grundkurs A1.3

Mark Robinson (Lehrer Englisch/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Network Now A1 (Klett-Langenscheidt)
DHDZ40605 Mi, 09.09., 17.00 - 18.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40605 Mi, 02.03., 17.00 - 18.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Aufbaukurse

Die Aufbaukurse - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen von mind. 120 UE - werden in unterschiedlichen Niveaustufen angeboten und führen zum Niveau A2 bis B2 des GER.

Englisch Aufbaukurs A2.1

Karin Gruschwitz (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Network 2 (Langenscheidt)
DHDZ40610 Mi, 16.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
EFDZ40610 Mi, 02.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Englisch Aufbaukurs A2.1

Ute Apitzsch (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: Network 2 (Langenscheidt)
DHDZ40643 Mo, 31.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40643 Mo, 29.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Englisch - Let´s talk about it - A2.3

Evelyn Münchow (Lehrerin Englisch)
Auf Literatur basierend werden verschiedene Themen besprochen und Aufgaben bearbeitet.
DHDZ40601 Mi, 02.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40601 Mi, 02.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Dübener Str. 20, Ehrenberg-Gymnasium

Kurse für Fortgeschrittene

Englisch für Fortgeschrittene B1.2

Mark Robinson (Lehrer Englisch/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ40624 Mi, 09.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40624 Mi, 02.03., 18.45 - 20.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Englisch für Fortgeschrittene B1.2

Renate Thies (Lehrerin Englisch)
Lehrmaterial: „Headway B1.2“ (Oxford)
DHDZ40653 Mo, 31.08., 19.15 - 20.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40653 Mo, 18.01., 19.15 - 20.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Englisch für Fortgeschrittene B1.3

Mark Robinson (Lehrer Englisch/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ40607 Do, 10.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40607 Do, 03.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Englisch für den Berufsalltag

Englisch spielt eine zunehmend größere Rolle im Berufsalltag. Ihre allgemeinen Grundkenntnisse werden zielgerichtet im Hinblick auf die beruflichen Anforderungen aufgefrischt. Themen sind: Telefonieren, einfache Geschäftsbriefe erstellen, Faxe und E-Mails, Kundenkontakte und allgemeine Bürosituationen. Der Wortschatz mit beruflichem Schwerpunkt wird erweitert, wichtige grammatische Strukturen werden wiederholt, und es wird viel gesprochen.

Berufsbezogenes Englisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen ca. A1

N. N.
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ40625 Mi, 30.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 108,00 EUR
EFDZ40625 Mi, 25.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 108,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Intensivkurse in den Ferien

Englisch kompakt für Anfänger (in den Ferien)

N. N.
Dieser Kurs bietet AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit geringsten Vorkenntnissen der englischen Sprache die Möglichkeit, sich Kenntnisse und Fähigkeiten für private und berufliche Situationen, in denen Englisch benötigt wird, anzueignen und diese zu trainieren. Darüber hinaus sind diese Kurse eine günstige Einstiegsgelegenheit für Interessenten an weiterführenden Englischkursen, z. B. im kommenden Frühjahrs- oder Herbstsemester! **Lehrmaterial: Network Now A1 Starter (Klett-Langenscheidt)**
DHDZ40668 Mo, 12.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
EFDZ40668 Mo, 15.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
EHDZ40668 Mo, 18.07., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Englisch kompakt - mit Vorkenntnissen ca. A1 (in den Ferien)

N. N.
In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Wortschatz, Grammatik und Redewendungen aufzufrischen und zu erweitern. Im Vordergrund steht das sprachliche Agieren und Reagieren in Situationen des Alltags und auf Reisen. In Hör-, Lese- und Dialogübungen wird besonders die mündliche Ausdrucksfähigkeit trainiert, Sprechhemmungen werden abgebaut und der Sprachfluss beschleunigt. Ihre Themenwünsche werden in den Kurs einbezogen. Darüber hinaus sind diese Kurse eine günstige Einstiegsgelegenheit für Interessenten an weiterführenden Englischkursen, z. B. im kommenden Frühjahrs- oder Herbstsemester! **Lehrmaterial: Freies Material**
DHDZ40672 Mo, 12.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
EFDZ40672 Mo, 08.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
EHDZ40672 Mo, 25.07., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Top-Angebot der Volkshochschule: Sprachkurse auf Bestellung

Wenn Sie für eine **Kleingruppe,** für eine **Institution** oder einen **Betrieb** einen Sprachkurs oder ein Kommunikationstraining außerhalb unseres Angebotes wünschen, so sprechen Sie uns bitte an. **Wir organisieren für Sie** Ihren speziellen Kurs, stimmen mit Ihnen Thema, Zeit und Ort ab und stellen Ihnen geeignete Lehrmaterialien zur Verfügung. Die Lehrtätigkeit übernehmen erfahrene Dozenten. Die Kosten richten sich nach dem Aufwand und der Teilnehmerzahl.

Französisch

Französisch für Anfänger

Kathrin Barth
Vermittelt werden systematisch Grundkenntnisse und die Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Zentrales Ziel dabei ist die Kommunikationsfähigkeit in Alltagssituationen, zum Beispiel auf Reisen oder beim ersten Kennenlernen. Gern kann auf Bedürfnisse der Lerner eingegangen werden. Der Spracherwerb soll auch spielerisch verlaufen und landeskundliches Wissen umfassen.
Lehrmaterial: On y va! A1 (Hueber)
DHDZ40801 Mo, 02.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFDZ40801 Mo, 14.03., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Französisch Aufbaukurs A2.2 (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

Kathrin Barth
Lehrmaterial: On y va! A2 (Hueber)
DHDZ40802 Do, 05.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
EFDZ40802 Do, 17 .03., 18.30 - 20.00 Uhr, 14 UE, 7 Termine, 60,48 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Italienisch

Italienisch für Anfänger (Kleingruppe mit 5 - 7 Personen)

Francesco Testa (Lehrer Italienisch/Muttersprachler)
Sie werden auf lockere Weise in die Sprache eingeführt. Sie lernen z. B., sich vorzustellen und andere zu begrüßen, nach Namen, Herkunft, nach dem Weg zu fragen, im Restaurant etwas zu bestellen und über sich Auskunft zu geben. Nach dem Kurs können Sie typische Urlaubssituationen bewältigen.
Lehrmaterial: Con piacere A1 (Klett)
DHDZ40903 Mo, 02.11., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
EFDZ40903 Mo, 14.03., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS

Italienisch bei Francesco Testa

Italienisch Grundkurs A1.1 im 2. Semester

Francesco Testa (Lehrer Italienisch/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Con piacere A1 (Klett)
DHDZ40901 Mo, 14.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ40901 Mo, 22.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Italienisch Aufbaukurs A.2.1

Kathrin Barth (Lehrerin Italienisch)
Lehrmaterial: Con piacere A2 (Klett)
DHDZ40902 Mo, 14.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFDZ40902 Mo, 22.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Spanisch

Spanisch für Anfänger

Jesus Berceruelo (Muttersprachler)/José Isaias Lubo Romero (B. A. Romanistik/Muttersprachler)
Der erste Kontakt zur spanischen Sprache beginnt mit dem Erlernen der Aussprache, den wichtigsten grammatischen Strukturen und der Vermittlung des ersten Grundwortschatzes. Ein Schwerpunkt liegt in typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.
Lehrmaterial: Perspectivas Ya! A1 (Cornelsen)
DHDZ42201 Mo, 14.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
DHDZ42202 Di, 29.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
EFDZ42202 Di, 15.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Spanisch Grundkurs A1.1 im 2. Semester

Victor Garcia (Fremdsprachenassistent/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Perspectivas Ya! A1 (Cornelsen)
DHDZ42203 Mi, 16.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
EFDZ42203 Mi, 24.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum E

Spanisch bei Victor Garcia

Spanisch Grundkurs A2.1

José Isaias Lubo Romero (B. A. Romanistik/Muttersprachler)
Lehrmaterial: Perspectivas Ya! A2 (Cornelsen)
DHDZ42206 Di, 15.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
EFDZ42206 Di, 23.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum F

Spanisch Aufbaukurs A2.2

Jesus Berceruelo (Muttersprachler)
Lehrmaterial: Caminos Neu A2 (Klett)
DHDZ42204 Mo, 14.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Spanisch für Fortgeschrittene B1.1

Jesus Berceruelo (Muttersprachler)
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ42205 Mo, 14.09., 17.10 - 18.40 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFDZ42205 Mo, 29.02., 17.10 - 18.40 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum G

Weitere Sprachen

Griechisch für Anfänger (Kleingruppe 5 - 7 Teilnehmer)

Dr. Vicky Schimani (Muttersprachlerin)
Am Ende der Stufe A1 können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.**Lehrmaterial: PAME! A1 (Hueber)**
DHDZ41201 Mo, 28.09., 17.15 - 18.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum H

Griechisch bei Frau Dr. Vicky Schimani

Griechisch Aufbaukurs A2.2

Dr. Vicky Schimani (Muttersprachlerin)
Lehrmaterial: PAME! A2 Lektion 3 (Hueber)
DHDZ41202 Mo, 28.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum H

Schwedisch Aufbaukurs A2.4

Dr. Kirsti Dubeck (Diplom-Übersetzerin Polnisch/Tschechisch/Schwedisch)
Lehrmaterial: Freies Material
DHDZ42003 Mo, 31.08., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
EFDZ42003 Mo, 22.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 90,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Schwedisch bei Frau Dr. Kirsti Dubeck.

Ungarisch für Anfänger (Kleingruppe 5 - 7 Personen)

N. N.
Ob Puszta, Budapest oder Balaton, Ungarn ist in jedem Fall ein beliebtes Reiseziel. Unter Anleitung einer Muttersprachlerin werden die wichtigsten Redewendungen und Grundvokabeln vermittelt, so dass die Urlaubsverständigung gesichert ist.
Lehrmaterial: Ungarisch - Wort für Wort /Kauderwelsch, Band 31 (Pia Simig)
DHDZ42501 Mi, 04.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
EFDZ42501 Mi, 06.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 86,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum H

Grundbildung

Grundbildung Deutsch

Erwachsene lernen lesen und schreiben

Wenn Sie das lesen sind Sie besser dran als schätzungsweise 7,5 Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Diese Menschen stehen den Alltagsanforderungen oft mit einem Gefühl von Angst und Ohnmacht gegenüber, denn ohne fremde Hilfe können sie nicht bestehen. Unser Kursangebot richtet sich an alle, die nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben können und den Mut fassen wollen, die fehlenden Kenntnisse zu erwerben.

Sie können dann z.B. leichter:
- Fahrpläne für öffentliche Verkehrsmittel lesen,
- eine geeignete Auswahl beim Einkauf treffen,
- Warnhinweise beachten,
- Fahrkarten- und Geldautomaten bedienen,
- Öffnungszeiten und Hinweise für verschiedene
- Einrichtungen erkennen,
- das Fernsehprogramm oder die Tageszeitung
- studieren und, und, und…

Wenn es Betroffene bei Ihrer Arbeit, in Ihrer Verwandtschaft oder Nachbarschaft gibt, informieren Sie ihn über die Kurse an der Volkshochschule! Ansprechpartner in der Geschäftsstelle Delitzsch ist Herr Tino Potyka. www.alphabetisierung.de

Vorbereitungskurse für Schüler

Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Grundkurs) Siehe unter „Junge VHS“ auf Seite 15.

Computer - Beruf

Wer im beruflichen Alltag bestehen will, benötigt ein versiertes fachliches Wissen. Dabei muss vorhandenes Wissen ständig erweitert und den sich rasch wandelnden Realitäten angepasst werden, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden. Im Programmbereich Computer - Beruf finden Sie ein differenzierte Angebote zur beruflichen Weiterbildung.
Ihr gewünschter Kurs ist nicht dabei? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen gern weiter. Für Firmen, Behörden und Vereine bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Angebote an.

Computer-Grund-, Aufbau- und Anwenderkurse für aktive Senioren

PC-Einsteigerkurs für aktive Senioren

Andreas Kiss
Dieser Kurs ist für Senioren gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Möglichkeiten vertraut machen wollen. Inhalt: Allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem WINDOWS, Einführung in Word.
Vorkenntnisse: keine. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50102 Do, 29.10., 09.30 - 11.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine,117,00 EUR
EFDZ50102 Di, 15.03., 09.30 - 11.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Einfacher Einstieg ins Internet bei Herrn Gerald Tröger

Einfacher Einstieg ins Internet für aktive Senioren

Gerald Tröger
Den Hauptteil des Kurses nimmt die Internetnutzung ein. Inhalt: Technische Voraussetzungen der Internetnutzung, Informationssuche im Internet, Nutzung von Internetdiensten, Sicherheit im Internet.
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50105 Di, 27.10., 09.30 - 11.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
EFDZ50105 Do, 28.01., 09.30 - 11.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
EFDZ50106 Do, 21.04., 09.30 - 11.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Windows aufräumen und säubern für aktive Senioren

Gerald Tröger
Mit der Zeit sammeln sich viele überflüssige Dateien auf dem Computer, der Festplattenspeicher schrumpft beständig und Windows startet immer langsamer - das muss nicht sein. In diesem Kurs lernen Sie zunächst, wo Sie die nicht benötigten Dateien finden und wie Sie diese bequem in einem Vorgang löschen, wie Sie den Systemstart Ihres Windows wieder beschleunigen und damit gleichzeitig die Systemstabilität erhöhen. Bitte halten Sie einen USB-Stick bereit, um die im Kurs besprochenen Programme mitzunehmen.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows XP/Vista/7/8. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50104 Di, 29.09., 09.30 - 11.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR
EFDZ50104 Di, 15.03., 09.30 - 11.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Computeranwendertreffen für aktive Senioren

Jens-Uwe Vetterlein
Die Computeranwendung bringt auch viele Fragen mit sich. Wir wollen mit diesem Kurs eine Plattform für Senioren schaffen, um Antworten zu finden. Neben praktischen Tipps zu den Standardanwendungen von Word & Co geht es aber auch um folgende Themen: Welcher PC mit welcher Ausstattung ist für mich geeignet?; Datenverwaltung leicht gemacht; CD/DVD lesen beschreiben aber wie?; Musik und Filme im PC; Urlaubsfototuning; Computersicherheit im Internet; E-Mails empfangen und versenden.
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen, Einführung in das Internet. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
EFDZ50113 Di, 26.01., 13.00 - 15.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFDZ50114 Fr, 29.01., 09.30 - 11.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Computer - Grund -, Aufbau- und Anwenderkurse am Abend

PC - Einsteigerkurs am Abend

Jens-Uwe Vetterlein
In diesem Kurs werden Sie als Anfänger mit dem Computer vertraut gemacht und lernen dessen Standardanwendungen kennen. Allgemeine Computerbedienung; Grundlagen zum Betriebssystem WINDOWS; Grundlagen zur Textverarbeitung mit WORD, Einführung in die Internetnutzung. Wenn gewünscht, darf der eigene Laptop zum Unterricht benutzt werden.
Vorkenntnisse: keine. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50101 Di, 10.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 140,40 EUR
EFDZ50101 Di, 15.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 140,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Das Officepaket - WORD, EXCEL, Power Point

Jens-Uwe Vetterlein
Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über das gesamte Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD, Tabellenkalkulation mit EXCEL, Bildschirmpräsentationen mit Power Point. Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmer. Für sonstigen Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt und steht Ihnen unser Dozent gern zur Verfügung.
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50109 Do, 05.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFDZ50109 Do, 17.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Die Volkshochschule Nordsachsen ist nach dem Qualitätsmanagementsystem „Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“ zertifiziert.

PC - Kurs bei Herrn Jens-Uwe Vetterlein

Effektiver Umstieg auf Windows 8

Jens-Uwe Vetterlein
Dieser Kurs erklärt kompakt, anschaulich und zugleich leicht verständlich alle Neuerungen und Änderungen von Windows 8. Der Anwender lernt, wie er auf der Windows 8-Oberfläche schnell und effektiv mit dem Startbildschirm arbeitet und wie er die Desktop-Oberfläche optimal nutzen kann. Alle neuen Features und Vorgehensweisen - übersichtlich dargestellt und kompetent erläutert!
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen. Bitte mitbringen: Eigenen Laptop mit Windows 8!
DHDZ50115 Di, 22.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR
EFDZ50115 Di, 14.06., 18.30 - 20.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 23,40 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum B, VHS

Grundlagen der Bildbearbeitung mit CorelDraw Graphics Suite X7

Jens-Uwe Vetterlein
In diesem Kurs erfahren Sie, wie eingescannte Bilder oder Digitalfotos in den PC geladen und dort bearbeitet werden können. Sie lernen, wie mit Effekten und Farbverläufen eine ansprechende Wirkung erzielt werden kann.
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen.
DHDZ50129 Fr, 30.10., 17.00 - 20.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 78,00 EUR
EFDZ50129 Fr, 11.03., 17.00 - 20.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 78,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Internet im Alltag

Einfacher Einstieg ins Internet

Jens-Uwe Vetterlein
Der Kurs vermittelt allgemeine Einblicke, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Nutzung des World Wide Web. Inhalt: Technische Voraussetzungen, Suchmaschinen, Nutzung von Internetdiensten.
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen. Eigener Laptop kann mitgebracht werden!
DHDZ50121 Mi, 30.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
EFDZ50121 Do, 28.01., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 70,20 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

IT-Sicherheit / Shopping & Banking im Web

Andreas Kiss
Ebay und Konsorten- Jeder kennt es und viele nutzen es. Man nutzt es meist unbedacht und macht dann manchmal unangenehme Erfahrungen. Kursinhalt: Kaufen und Verkaufen im Internet, Unbedenklichkeit verschiedener Plattformen, Schutz: Privatsphäre, Betrüger, Überwachung, Worauf man achten, was man wissen und vermeiden sollte. Hinzu kommen Grundlagen der Sicherheit im Netz, wie werden Dateien und Datenträger verschlüsselt, Passwortmanagement, sichere Netzwerke, u.s.w.* *Rechtsverbindliche Aussagen können und dürfen in dem Kurs allerdings nicht getätigt werden!
Vorkenntnisse: PC - Grundlagen und Erfahrungen mit Word und Internet.
DHDZ50107 Mi, 09.12., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFDZ50107 Mi, 20.01., 09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFDZ50108 Do, 07.04., 09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

iPhone & iPad: Tipps & Kniffe für das mobile Betriebssystem iOS

Andreas Kiss
Die Möglichkeiten des iPhones und seiner „Apps“ sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über Ihre Apps behalten und vieles mehr! Themen: das richtige Setup, Einstellungen zum Empfang von E-Mails, Arbeiten mit der iCloud (Synchronisation von Adressbuch, Kalendern, E-Mails, Notizen, Dokumenten, etc.).Was sind iMessages? Was ist Face Time? Ortsgebundene Erinnerungen, richtiges Synchronisieren mit iTunes, das iPhone als mobiler WLAN-Hotspot, Apple TV im Zusammenspiel mit dem iPad und dem iPhone, App-Empfehlungen.
Bitte mitbringen: Eigenes iPhone und/oder iPad!
DHDZ50111 Mo, 23.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFDZ50111 Mo, 23.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Einsteigerkurs für Smartphone und Tablet (Android-Betriebssystem)

Andreas Kiss
Entdecken Sie die Welt neu mit Ihrem elektronischen Alltagsbegleiter und erlernen Sie einfach den Umgang mit Ihrem Smartphone und Tablet-PC. Anrufe tätigen, SMS und eMails schreiben, fotografieren und Ihre Tageszeitung lesen, das Tablet als Buch und als Fernsehgerät für unterwegs nutzen, APPS (Programme) herunterladen - nach dem Kursbesuch wissen Sie, wie das geht. Voraussetzungen:
Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone und/oder Tablet auf Android-Basis (Samsung, HTC, Motorola, Sony, Huawei)!
DHDZ50116 Mo, 02.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 31,20 EUR
EFDZ50116 Mo, 11.04., 18.00 - 21.00 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 31,20 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, VHS, Raum B

Kaufmännische Praxis

Xpert - Finanzbuchführung I

Katrin Mattersteig
xpert.png Dies ist der klassische Einstieg für eine berufliche Qualifikation im kaufmännischen Bereich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Buchführung und gibt Einblick in die steuerlichen Pflichten eines Unternehmens. In zahlreichen Beispielen und Übungsaufgaben aus der betrieblichen Praxis wird das neu erworbene Wissen direkt eingesetzt und geübt. Inhalte: Grundlagen der Buchführung,Grundlagen der Bilanz und Inventur, Organisation der Buchführung, Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands-, Erfolgs- und Privatkonten, Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben, Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren, Buchen der Umsatzsteuer unter Berücksichtigung steuerrechtlicher Vorgaben (Inland). Für diesen Kurs sind keine fachspezifischen Vorkenntnisse oder Berufserfahrung erforderlich. Im Anschluss an Ihren Kurs können Sie eine Xpert Business Prüfung ablegen (180 Minuten); über die bestandene Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat. Hinweis: Für Kurse, die der beruflichen Weiterbildung dienen, können Sie eventuell einen Prämiengutschein (Bildungsprämie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds) in Anspruch nehmen. Informieren Sie sich bei uns.
DHEB50601 Mi, 23.09., 18.00 - 21.00 Uhr, 60 UE, 15 Termine, 243,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Werden Sie VHS-Kursleiter!

Die Volkshochschule sucht ständig engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter sowie Veranstaltungspartner für alle Wissens- und Bildungsbereiche. Sprechen Sie mit uns, wenn Sie eine Idee für ein Kursangebot haben oder wenn Sie gern einen Kurs aus unserem Standardangebot durchführen möchten. Auch für Hinweise und Anregungen zu unseren Kursen und Lehrgängen sind wir sehr dankbar und nehmen diese jederzeit gern entgegen.

vhs Volkshochschule Nordsachsen

Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft

Modularer Lehrgang für Ihren Erfolg in der Heimat!

Marktanalyse, Ziele,
effektives Marketing,
Finanzen, Organisation,
Projektmanagement, ...

Die detaillierten Kursangebote finden Sie in diesem Heft in den Programmbereichen Bad Düben und Eilenburg!

junge vhs

Babys, Kinder und Jugendliche sind unsere erwachsenen Kursteilnehmer von morgen! Und heute? Schließlich kann man mit dem lebensbegleitenden Lernen gleich nach der Geburt gemeinsam anfangen. Unterstützen Sie ihre Babys, Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden und stöbern Sie in den Angeboten aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Computer.

Kindervolkshochschule

Veranstaltungsreihe für Kinder von 8 bis 10 Jahren:
Die Veranstaltungen der KINDER-Volkshochschule bieten interessante Einblicke in Alltag und Geschichte Eilenburgs. Wenn Du neugierig bist und einige Fragen im Gepäck hast, dann bist Du hier genau richtig!
Die Veranstaltungen sind für Kinder kostenfrei.

In der Schmiede

Roger Widdermann
Heute schauen wir dem Schmied Roger Widdermann über die Schulter und sehen zu, wie er mit viel Kraft und seinem Schmiedehammer aus einem Klumpen Eisen eine Axt, ein Beil oder ein Messer formt. Er hält das Eisen in das Schmiedefeuer, um es weich und formbar zu machen. Das Schmieden ist ein ganz altes Handwerk, welches schon unsere Vorfahren beherrschten. Sie stellten viele Gegenstände für Haus, Hof und Feld her, beschlugen die Pferde mit dem Hufeisen. Seid Ihr neugierig, dann schaut genau hin und stellt dem Schmied Eure Fragen. Ihr könnt an diesem Nachmittag Euch auch einen kleinen Anhänger prägen und mit nach Hause nehmen.
DHEB20013 Mi, 07.10., 13.30 - 15.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin,
Zschepplin, OT Hohenprießnitz, Dübener St. 26,
Schmiede Widdermann

Auf Schatzsuche! Entdeckertour durch das Museum Eilenburg

Andreas Flegel (Leiter Museum Eilenburg)
Diese Veranstaltung führt Dich in das Stadtmuseum Eilenburg. Hier entdeckst Du verborgene Kunstschätze Deiner Heimatstadt.
DHEB20012 Do, 05.11., 17.00 - 18.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin
Eilenburg, Torgauer Str. 40, Museum

Auf den Spuren der Eilenburger Heinzelmännchen - Sagen und Geschichten in den Bergkellern Eilenburg

Andreas Flegel (Leiter Museum Eilenburg)
Diese Veranstaltung führt Dich in die Kellerwelt auf dem Eilenburger Burgberg und klärt das Geheimnis der hier lebenden, sagenumwobenen Heinzelmännchen. Treffpunkt ist die Treppe von Kellerstr. zur Friedrichshöhe. Festes Schuhwerk sowie das Mitbringen von Taschenlampen wird empfohlen.
DHEB20011 Do, 12.11., 17.00 - 18.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin
Eilenburg, Kellerstraße, Eingang Bergkeller

Wie wird Wärme gemacht? - Besichtigung Stadtwerke Eilenburg

NEU!

Christof Janack
Ihr dreht die Heizung auf und es wird warm, aus dem Wasserhahn kommt warmes Wasser. Aber wie wird das gemacht? Seid Ihr neugierig und wollt es wissen? Herr Janack von den Stadtwerken Eilenburg erklärt es Euch, beantwortet Eure Fragen und zeigt Euch die großen Turbinen, wo die Wärme gemacht wird.
EFEB20011 noch ohne Termin im Frühjahr 2016, 2 UE, 1 Termin
Eilenburg, Sydowstr. 1, Stadtwerke

Für die ganz Kleinen …

Junge VHS: Krabbelgruppe für ernährungsinteressierte Eltern

NEU!

Nancy Seifert (Diplom-Ernährungswissenschaftlerin)
Wie lange ist Stillen gesund? Was ist Familienkost? Wie viele Süßigkeiten sind für mein Kind ok? Sind „Kinderlebensmittel“ sinnvoll? Nach dem ersten Brei tauchen oft noch mehr Fragen zur Kinderernährung auf.
In angenehmer Runde mit Ihren Kindern im Alter von 6 - 18 Monaten und viel Raum für Krabbeln, Spielen und Spaß, klärt Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Nancy Seifert in geführter Krabbelrunde all Ihre Fragen und Sorgen rund um eine ausgewogene Kleinkindernährung.
EFEB30703 Do, 14.01., 10.00 - 11.00 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 20,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30

Junge VHS: Kinderturnen (1- 3 Jahre)

NEU!

Doreen Onischuk

Zielgruppe sind Kinder von 1 bis 3 Jahre. Die Kinder werden von Mutter und/oder Vater zum Kurs begleitet.
Sie lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt der Eltern-Kind-Bewegung kennen.
Dabei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien im Vordergrund. Vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften.
Ziel ist die Förderung der körperlichen Entwicklung durch Bewegung. Die Kinder lernen auf spielerische Art, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und immer weiter auszubauen. Bewegungsspiele und kleine gymnastische Übungen dienen dazu, die Motorik & den Gleichgewichtssinn zu schulen.
Nutzen Sie als Eltern die Möglichkeit, ihrem Kind Spaß und Freude mit Gleichaltrigen beim spielerischen Turnen zu geben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Decke/ Handtuch.
DHEB30208 Do, 10.09., 15.15 - 16.00 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
EFEB30209 Do, 21.01., 15.15 - 16.00 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Bald bin ich groß! - Angebote für Kinder im Vor- und Grundschulalter

Junge VHS: Kinderturnen (3-5 Jahre)

Doreen Onischuk
Zielgruppe sind Kinder von 3 - 5 Jahre.
Die Kinder werden von Mutter und /oder Vater zum Kurs begleitet.
Sie lernen gemeinsam mit ihren Eltern und anderen Familien die Vielfalt der Eltern-Kind-Bewegung kennen.
Dabei steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen mit und ohne Materialien im Vordergrund. Vom kleinen Spiel mit Alltagsmaterialien bis hin zum Kennenlernen von Bewegungslandschaften.
Ziel ist die Förderung der körperlichen Entwicklung durch Bewegung. Die Kinder lernen auf spielerische Art, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und immer weiter auszubauen. Bewegungsspiele und kleine gymnastische Übungen dienen dazu, die Motorik & den Gleichgewichtssinn zu schulen.
Nutzen Sie als Eltern die Möglichkeit, ihrem Kind Spaß und Freude mit Gleichaltrigen beim spielerischen Turnen zu geben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Decke/ Handtuch.
DHEB30207 Di, 08.09., 15.00 - 15.45 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
EFEB30208 Di, 19.01., 15.00 - 15.45 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Junge VHS: Kleine Mal- und Zeichenwoche (ab 8 Jahre)

Christine Kießling-Kalke (Kunsterziehungslehrerin)
Zeichnen und Malen fördert nicht nur bei Kindern die Kreativität. Es macht auch Freude und schult die Beobachtungsgabe. Unter pädagogischer Anleitung werden spielerisch Grundlagen der Bildgestaltung, Farbenlehre und Perspektive vermittelt. Der Kurs eignet sich auch hervorragend für Erwachsene zur gemeinsamen Feriengestaltung mit ihren Kindern oder Enkelkindern.
Vorhandene Malutensilien bitte mitbringen. Zusätzlich fallen ca. 3,50 Euro an Materialkosten an.
DHEB20508 Herbstferien Mo, 12.10., 09.15 - 11.30 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 22,50 EUR
EFEB20508 Winterferien Mo, 08.02., 09.15 - 11.30 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 22,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32,

Junge VHS: Dance-Aerobic für Kids (ab 7 Jahre)

Magdalena Voigt, Lena Nesrin Gürke (Tanztrainer Tanzgruppen Eilenburg e.V.)
Für alle tanzbegeisterten Kids von 7 - 12 Jahren, die Spaß an Bewegung und Lust haben, bei einem Tanz-Fitness-Programm unkomplizierte Choreografien zu aktuellen Chart-Hits zu erlernen und zu tanzen. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung von Körperkoordination und Rhythmusgefühl.
Bitte mitbringen: Schläppchen, Getränk.
DHEB30251 Mo, 14.09., 176.00 - 17.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, Sporthalle

Junge VHS: Zumba für Jun ge Wilde (ab 6 Jahre)

Stefanie Knorr (Tanztherapeutin)
Ihr wolltet schon immer mal wissen, was das ist, von dem alle Welt redet - ZUMBA? Mittlerweile hat eigentlich jeder Zumba schon einmal gehört, gelesen, oder gesehen... - aber auch schon einmal selbst getanzt?
In diesem Kurs dürfen sich „junge Wilde“ nach bekannter Zumba-Manier zu aktuellen Hits aus dem Radio - und vielleicht auch zu euren eigenen Lieblingsliedern - ausprobieren, auspowern und abtanzen.
Also auf die Plätze, fertig... ZUUUUUUUMBAAAAA!
DHEB20901 Mi, 09.09., 15.45 - 16.30 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Junge VHS: Body Percussion (ab 6 Jahre)

Stefanie Knorr (Tanztherapeutin)
Unser Körper ist nicht nur dazu da, um alltägliche Dinge zu tun, sondern er ist auch ein riesiges Klang-Instrument!
Man kann mit ihm die verrücktesten und unterschiedlichsten Töne erzeugen. Aneinandergereiht entstehen so ganze „Lieder ohne Musik“.
Body Percussion bedeutet also eine Bewegungsart, die dem Körper - als Schlag-Instrument und Soundmaschine - unterschiedlichste Töne entlockt.
Das macht nicht nur Spaß sondern ganz nebenbei auch noch schlau!
Also - Hast du Töne?
DHEB20902 Fr, 11.09., 15.30 - 16.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Junge VHS: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder (zw. 8-12 Jahren)

Uwe Queitsch (Tai-Jutsu-Do Trainer)
Kinder sind im Alltag vielfältigen Gefahren ausgesetzt und müssen lernen, in außergewöhnlichen Lebenssituationen angemessen zu reagieren und mit Konflikten umzugehen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, Kindern deeskalierendes und sozial kompetentes Verhalten aufzuzeigen. Die Kinder erhalten einen Einblick in die Gewaltformen und lernen, in nachgestellten Gefahrensituationen richtig zu reagieren. Neben der psychologischen Komponente geht es im Kurs auch um sportliche Aspekte, die Kinder befähigen, sich selbst besser körperlich zu kontrollieren und einfache Bewegungsabläufe der Selbstverteidigung zu erlernen. Der Kurs versteht sich daher als Lebenskompetenzförderung für unsere Jüngsten und trägt zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung bei.
Dieser Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt, kostet insgesamt nur 5,00 EUR.
Bitte mitbringen: legere Sportkleidung.
DHEB30240 Do, 24.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
EFEB30240 Do, 17.03., 17.00 - 18.00 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
Eilenburg, Windmühlenstr. 12, JuST, Sportraum

Für „Große“…

Junge VHS: Flinke Finger für Jugendliche ab 12 Jahren

Sabine Richter
In diesem Kurs lernen Jugendliche das schnelle Computertastschreiben. Das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens fördert die Konzentration, den Fleiß, die Ausdauer und wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Rechtschreibfähigkeit aus. Ihr Tastschreiber seid somit in der Lage, konzentriert und ausdauernd zu arbeiten und fehlerfreie Texte in kurzer Zeit zu erstellen. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Ziel des Lehrganges ist die „blinde“ Beherrschung des gesamten Tastenfeldes im 10-Fingersystem (Geläufigkeitsübungen, Textabschriften, kleine „PC-Kunde“).
Bitte mitbringen: eigener Laptop (wenn vorhanden)
DHEB50403 Mo, 12.10., 10.00 - 12.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 67,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Junge VHS: Abschlussprüfung Mathematik Klasse 10 - gut gerüstet?

Siegmund Wilke
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstechnischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Gleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Winkelfunktionen, Flächen- und Körperberechnungen und Sachaufgaben.
EFEB60800 Mo, 08.02., 08.30 - 12.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 72,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Junge VHS: Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Grundkurs)

Sabine Richter
Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffgebieten: Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben.
Der Kurs ist auch für Schüler/innen des Berufsgymnasiums geeignet.
EFEB60801 Grundkurs, Mo, 08.02., 09.00 - 12.30 Uhr, 20 UE, 5 Termine
88,00 EUR
EFEB60802 Leistungskurs, Mo, 15.02., 09.00 - 12.30 Uhr, 20 UE, 5 Termine
88,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Die Kurse in diesem Bereich führen wir bei Bedarf auch für Gruppen, Firmen, Behörden und Vereine durch. Lassen Sie sich einfach ein Angebot machen!

Politik, Geschichte, Soziologie

Webinar-Reihe: Der Mensch und die Gesellschaft - Fremdheit

Die vhs.Böblingen-Sindelfingen bietet im Rahmen der vhs.Universität Vorlesungen als Live-Webinare an. Wir empfangen die Live-Vorlesungen über das Internet und Sie erleben die Übertragung der Vorlesungen kostenfrei als Großprojektion in der VHS Eilenburg.

„Keine Angst vorm schwarzen Mann!?“ Fremdenangst und Menschenfeindlichkeit aus sozialpsychologischer Sicht

Dozent: Prof. Dr. Andreas Zick
Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung (IKG), Universität Bielefeld
Wie schon zu Beginn der 1990er Jahre prägt auch im Zuge der aktuellen Flüchtlingsbewegungen nach Europa die Diskussion über Fremdenfeindlichkeit die öffentliche Debatte. Dabei prallen die Interpretationen gegeneinander und werden radikaler. Während die einen Überfremdungsängste konstatieren und damit Propaganda machen, fordern andere eine noch viel stärkere Willkommenskultur und unterstellen weit verbreitete rassistische Tendenzen in der Bevölkerung.
Seit nunmehr zwölf Jahren forscht das Institut für Konflikt- und Gewaltforschung interdisziplinär zu den Formen und Ursachen von diversen Erscheinungen der so genannten „Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit“. Sie werden als Indikatoren sozialer Konflikte betrachtet. D.h. sie sind eingebettet in eine Wechselwirkung zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen, sozialpsychologischen Mechanismen und kollektiven Akteursgruppen.
Der Vortrag fasst wesentliche Befunde der Forschung zusammen und versucht eine Zustandsbeschreibung der Gesellschaft. Dabei wird auch erörtert, welche sozialen Folgen aus Menschenfeindlichkeiten erwachsen und wo die Potenziale für eine integrative Gesellschaft liegen,
die weniger von Angst als vielmehr von Gleichwertigkeit geprägt ist.
DHEB10011 Mi, 14.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, kostenfrei
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Deutsche und europäische Migrationspolitik - Zwischen Freizügigkeit und Flüchtlingsaufnahme

Dr.phil. Marcel Berlinghoff
Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS), Universität Osnabrück
Anwerbeprogramme, Asylpolitik, Freizügigkeitsregelungen - Migration wird durch eine Vielzahl
staatlicher Rahmenvorgaben beeinflusst. Schließlich gilt der Zugang zum Staatsgebiet als Kernbereich nationalstaatlicher Souveränität. Wer die Grenzen legal überschreiten, wer sich auf Dauer niederlassen darf und wer als unerwünscht wieder weggeschickt oder gar abgeschoben wird, unterliegt dabei politischen Entscheidungen, die sich im Zeitverlauf ändern.
Der Vortrag bettet die gegenwärtige deutsche und europäische Migrationspolitik in ihre historische Entwicklung ein. Er beleuchtet aktuelle ebenso wie vergangene Ziele und Strategien und fragt auch nach den Grenzen staatlicher Migrationskontrolle.
DHEB10012 Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, kostenfrei
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Internationale Migration - Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und dem Sozialstaat in Deutschland

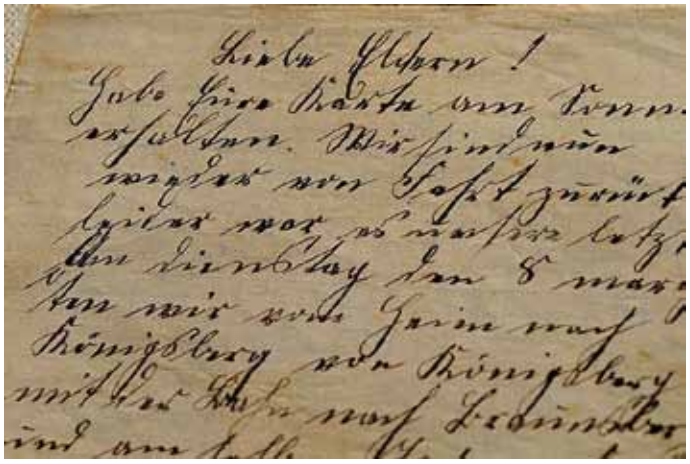
Prof. Dr. Herbert Brücker
Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB, Bundesagentur für Arbeit) / Universität Bamberg
Aufgrund anhaltend hoher Einkommensdifferenzen, der Zunahme politischer, religiöser und ethnischer Konflikte sowie fallender Transport- und Kommunikationskosten nehmen die internationalen Migrationsbewegungen weltweit zu. Deutschland ist, auch durch die Umlenkung von Migrationsströmen im Zuge der europäischen Finanz- und Wirtschaftskrise, nach den USA zum wichtigsten Zielland für Migranten in der OECD geworden. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich die Vorlesung mit der Frage, welche Auswirkungen die Migration auf Löhne, Beschäftigung und die fiskalische Bilanz des Sozialstaates hat. Dabei stützt sich die Vorlesung auf jüngere Ergebnisse der theoretischen und empirischen Forschung. Auch die Auswirkungen der Migration auf den demografischen Wandel werden berücksichtigt.
DHEB10013 Mi, 02.12., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, kostenfrei
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Interkulturelle Kompetenz - Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität als Basis gelungener Integration

Dr. phil. Zeina Matar
Zeina Matar Intercultural Consulting, Stuttgart
„Wenn du andere triffst, ist es das Wichtigste, zu geben, und du musst viel geben und zuhören“ (Nitai Keren)
Integration braucht Empathie und Verstand. Wissen über andere Kulturen sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung sind die wesentlichen Elemente für den Einsatz kultureller Intelligenz im Integrationsprozess von „Fremden“ und „Ausländern“.
Der Vortrag handelt von Stereotypisierungen und ihren Gefahren, von Deutungssystemen und der Notwendigkeit, diese Systeme zu verstehen. Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität sind Voraussetzungen für einen erfolgreichen, offenen und ehrlichen Dialog zwischen Bürgern des Gastlandes und Gästen aus der Fremde.
EFEB10014 Mi, 20.01., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, kostenfrei
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Politisches Erzählcafé

Andreas Biskupek (Schriftsteller)
In etwa monatlichem Rhythmus treffen sich hier Interessierte an der großen und kleinen Weltpolitik. In angenehmer Atmosphäre und unter Anleitung eines Moderators diskutieren Sie hier Themen, die zu Beginn der Kursreihe gemeinsam festgelegt werden.
Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung dennoch notwendig.
CFEB10000 mittwochs, der Kurs läuft seit März 2015, ein Einstieg ist jederzeit möglich
EFEB10000 Mi, 09.03., 15.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 6 Termine, kostenfrei
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.33



Deutsche Schrift Lesen und Schreiben lernen

Andreas Flegel (Leiter Museum Eilenburg)
Der Kurs bietet neben Schreibübungen einen Einblick in Theorie und Praxis der deutschen Schrift, mit dem Ziel, historisch interessierte Teilnehmer zu befähigen, alte Briefe und Familienurkunden, Kirchenbücher und Taufregister lesen und verstehen zu können.
Es wird im Kurs auch mit Tinte und Federn geschrieben, ein kleiner Unkostenbeitrag für das dafür benötigte Material ist vor Ort beim Kursleiter zu begleichen.
Der Kurs ist gleichermaßen für Einsteiger als auch fortgeschrittenen Kenner der deutschen Schrift geeignet und wird vom Leiter des Eilenburger Stadtmuseums durchgeführt.
DHEB10107 Di, 03.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 30,00 EUR
EFEB10107 Di, 12.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 30,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.33

Länderkunde/Geografie/Umwelt

Kreuzfahrten - ein Reiseboom. Stressfrei durch den Urlaub

Bernd Schumacher

Mittelmeer, Nordkap, Karibik? Egal, Hauptsache, das Schiff ist gut. Dieses Motto gilt heute bei vielen Kreuzfahrten auf den Meeren der Welt. Ging es früher darum, etwas von der Welt zu sehen, steht das Schiff inzwischen immer stärker im Mittelpunkt der Reise. Viele Reedereien haben in den vergangenen Jahren deshalb das Bordangebot massiv ausgebaut. Hochseilgärten und Wasserparks auf hoher See sollen den Gästen das Gefühl geben: Eigentlich brauchen sie das Schiff gar nicht mehr zu verlassen.
Früher war das Ziel einer Kreuzfahrt vor allem, viele Ausflugsziele zu besuchen. In den vergangenen Jahren hat sich der Fokus verschoben: „Das Schiff mit seinem Bordangebot ist immer mehr zum einzigartigen Erlebnis geworden“. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie bei der Vielzahl von Angeboten das für Sie passende Reiseziel finden und welche Reederei für welchen Reisetyp die passende ist.
Der Dozent wird Ihnen Empfehlungen und Hinweise zu den unterschiedlichen Reedereien und deren Konzepte geben. Am Beispiel einiger Anlegehäfen werden Ihnen Möglichkeiten zur Gestaltung Ihres Urlaubs aufgezeigt.
DHEB11002 Mi, 28.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFEB11002 Do, 21.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Namibia

Bettina Klausner
Namibia - heißes, staubiges, karges Land, wild und unbändig.
Landschaften bis zum Horizont, eingetaucht in das bunte Farbenspiel des Lichtes. Dieser Vortrag nimmt die Teilnehmer mit in das ursprüngliche Leben der Ureinwohner, des Volkes der „San“, der „Damaras“ und der „Himbas“.
Kommen Sie mit auf eine Expedition ins Tierreich der „Big 5“. Bewundern Sie eine mehrere hundert Jahre alte endemische Pflanze in den Weiten der Wüste von Namibia. Lernen Sie die kulturgeschichtlichen Besonderheiten dieses Landes kennen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise ganz besonderer Art.
DHEB11001 Mi, 04.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Lernen Sie Indien kennen!

Isabell Rabe (Indologin)
Indien - schockierend und faszinierend zugleich. Ein Massala aus Religion, Farben und Unterschieden. Dieses Land besteht nicht nur aus heiligen Kühen, bunten Saris, Yoga und Curry. Die Kluft zwischen arm und reich, Mann und Frau, sowie Tradition und Moderne wächst trotz rasanten Fortschritts.
Erfahren Sie alles, was Sie bei einer Reise durch Indien wissen sollten und lernen Sie einen Grundwortschatz in Hindi. Bei Bedarf wird ein weiterführender (Sprach-) Kurs angeboten. (siehe Kursnummer EFEB42602, Seite 44)
EFEB42601 Di, 02.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Informationsveranstaltung: Honigbiene und Imkerei

Dietmar Thiel
In dieser Informationsveranstaltung zum Thema „Honigbiene und Imkerei“ werden die Themen angesprochen, die Ihnen Einblicke und gleichzeitig Entscheidungshilfe sein können, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, eine neue, interessante, den Alltag „versüßende“ Freizeitbeschäftigung für sich zu entdecken. So geht es um Standort, Behausung, erforderliche Werkzeuge, Hilfsmittel und viele weitere Dinge, die für eine erfolgreichen Start in die Imkerei erforderlich sind.
An den theoretischen Auftakttermin in der VHS knüpft sich ein Praxistermin in einer Imkerei in Eilenburg.
Umfassendere Kenntnisse und Details erwerben Sie in einem von uns hierzu angebotenen separaten Kurs im Frühjahr 2016 (Kursnummer EFEB11501).
DHEB11501 Do, 17.09., 18.00 - 20.15 Uhr, Sa, 19.09., 09.00 - 11.30 Uhr, 5 UE, 2 Termine, 15,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Imkerlehrgang für Einsteiger

Dietmar Thiel
Zur Erhaltung und Förderung der Honigbiene und zur Qualifizierung des Imkernachwuchses wird ein Kompaktlehrgang für Neuimker mit folgenden Themen angeboten:
- Wer kann Imker werden? Was erwartet den neuen Imker?
- Das Bienenvolk (Brut, Waben, Brutraum, Honigraum)
- Weisel, Arbeitsbienen, Drohnen und Bienenrassen
- Das Bienenjahr, Schwärme, Vermehrung der Bienen
- Die Varroamilbe, Schädlinge und Bienenkrankheiten
- Hinterbehandlungsbeuten, Magazine und Gerätschaften
- Trachten, Wanderwagen oder Bienenstand
- Honig ernten und vermarkten
- Bio-Imkern
- Gesetzlichkeiten
- Computer, Internet und Imkerei

Nach dem Auftakttermin in der Volkshochschule werden die weiteren Termine vor Ort in einer Imkerei in Eilenburg nach Absprache durchgeführt, um eine möglichst praxisnahe Ausbildung zu garantieren.
Zur Orientierung empfiehlt es sich, die Informationsveranstaltung im Herbst besucht zu haben (Kursnummer DHEB11501). Dies ist aber keine Voraussetzung, um diesen Kurs zu belegen.
EFEB11501 Sa, 30.04., 09.00 - 14.30 Uhr, 24 UE, 4 Termine, 72,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Obstbaumschnitt in der Praxis

Manuel Neumeister
Alle Gartenbesitzer stehen jedes Jahr vor dieser Aufgabe. Mit mehr oder minder fachlich vorhandenen Kenntnissen wird sie bewältigt oder auch nicht. Wir bieten mit dieser Veranstaltung Hilfe an, vor allem für den Laien und Neuerwerber eines Gartens.
Bringen Sie (falls vorhanden) bitte Ihre eigenen Gerätschaften mit, die Sie zum Obstbaumschnitt bisher benutzten. Der Dozent wird Ihnen mit fachmännischem Rat Empfehlungen und Hinweise zu Nutzung geben oder ggf. auch abraten.
DHEB11500 Fr, 06.11., 15.00 - 17.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFEB11500 Fr, 18.03., 15.00 - 17.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Kursort wird noch festgelegt

Wirtschaft , Recht, Verbraucherfragen

Steuererklärung mit Elster - Steuertipps für Arbeitnehmer und Rentner, Pensionäre Wochenendkurs

Dr. Thilo Weller
Dieses Seminar beantwortet die Fragen: Was kann ich im aktuellen Veranlagungszeitraum geltend machen und was nicht?! Wo muss ich es einsetzen? Wie kann ich Sonderausgaben wie Krankenversicherung u.a. besser absetzen? Wie geht´s weiter mit Aus-und Fortbildungskosten, Reisekosten, Werbungskosten, wie kann ich haushaltsnahe Dienstleistungen weiter für die Steuersenkung nutzen? Was sind Pauschalen, wo gibt es Änderungen, z.B. Werbungskostenpausbetrag oder Umzugskosten, wie setze ich außergewöhnliche Belastungen an? Welche Entlastungen gibt es z.B. für Familien oder wenn deren Kinder betreut werden? Welche Entlastungen für Alleinerziehende sind verbessert worden?
Die Änderungen hinsichtlich der Besteuerung der Alterseinkünfte ab 2005 sind bei Senioren immer noch unklar und die Frage „Bin ich als Rentner steuerpflichtig?“ wird besprochen. Darüber hinaus wird auf die kürzlich eingeführte Kapitalabgeltungssteuer eingegangen. Auf den nachfolgenden Veranlagungszeitraum mit möglichen Änderungen wird hingewiesen.
Der Aufbau eines Steuerbescheides sowie die Nutzung der elektronischen Übermittlung mittels ELSTER an das Finanzamt werden erklärt! Die Steuererklärung kann vor Ort mit Unterstützung unmittelbar fertiggestellt werden.
Bitte mitbringen: USB-Stick.
EFEB10400 Fr, 22.04., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 23.04., 09.00 - 12.00 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 40,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Der private Immobilienverkauf ohne Makler

Volker Lachmund
Der Verkauf einer Immobilie, sei es aus Altersgründen, einer Erbschaft, einer Trennung, aus finanziellen Gründen oder weil einfach das eigene Haus zu klein geworden ist, ist zumeist die größte Geldtransaktion im Leben eines Menschen. Ein Betrag, zum Teil im 6-stelligen Eurobereich, wechselt seinen Besitzer.
Damit diese Immobiliengeschäfte ordnungsgemäß und rechtmäßig abgewickelt werden können, müssen Notare und sollten Profimakler eingeschalten werden. Viele Verkäufer wollen sich jedoch die Kosten des Maklers ersparen und versuchen selbst, ihre Immobilie an den Mann oder die Frau zu bringen. Um dies auch ohne Makler sicher bewerkstelligen zu können, erhalten Sie an diesen Abend Hinweise und Anregungen wie sie die 7 größten Fehler eines privaten Immobilienverkaufes vermeiden können. Herr Lachmund, selbst viele Jahre im Maklergeschäft tätig, gibt Ihnen Tipps und Hinweise, damit Sie letztendlich nicht nur Ihre Immobilie los sind, sondern auch den Verkaufspreis pünktlich und vollständig auf Ihrem Konto haben.
DHEB10500 Di, 08.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFEB10500 Di, 19.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFEB10503 Di, 12.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Immobilienfinanzierung für Einsteiger - Hausträume finanzierbar machen!

Birte Rüdiger
Sie träumen von einem Eigenheim und suchen Antworten auf die ersten aufkommenden Fragen zum Thema Baufinanzierung? Dieser Kurs liefert Praxistipps rund um die Immobilienfinanzierung!
Wir erklären Ihnen ohne Umschweife, wie Banken denken, welche Chancen Sie nutzen und welche Risiken Sie als Käufer, Bauherr, Kapitalanleger oder Anschlussfinanzierer vermeiden können. Erfahren Sie u.a., wie die Finanzierung von Ihrer ersten Anfrage bis zur vollständigen Auszahlung des Darlehens durch die Bank abläuft u.v.m. darunter:
- Wie viel Traumhaus kann ich mir überhaupt leisten?
- Kann ich auch ohne Eigenkapital ein Haus finanzieren?
- Welche Rolle spielt die Schufa bei der Immobilienfinanzierung?
- Welche Unterlagen benötigt die Bank?
- Wann sollte ich mich um eine Finanzierung kümmern?

DHEB11610 Di, 06.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFEB11610 Do, 17.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Leistungsrecht SGB II - Frage-Antwort-Stunde

Bettina Klausner
Es kann Jeden treffen - „Falle“ HARTZ IV!
Diese Veranstaltung beantwortet u.a. diese Fragen:
- Welche Leistungen stehen mir nach dem SGB II zu?
- In welcher Höhe werden meine Wohnkosten übernommen?
- Muss ich mein Eigenheim verkaufen?
- Wie viel darf ich dazu verdienen?
- Darf ich Vermögen haben?

DHEB10501 Mi, 30.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFEB10501 Mi, 27.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Anett Keine (Rechtsanwältin)
Niemand ist davor gefeit, durch Krankheit, Unfall oder normale Alterungsprozesse in Situationen zu kommen, in denen er vorübergehend oder auf Dauer nicht mehr in der Lage ist, über sich selbst zu entscheiden. Damit Angehörige, Ärzte oder Gerichte in einem solchen Fall im Sinne des Betroffenen handeln können, sollte man mittels Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung seine Wünsche rechtsverbindlich formulieren. Der Vortrag erläutert, worauf man dabei achten sollte.
DHEB10502 Mo, 05.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Richtig erben und vererben

Anett Keine (Rechtsanwältin)
Das Leben vor und nach dem Tod (als Ereignis) gestaltet sich für alle Beteiligten entspannter, wenn man den Unterschied zwischen Erbteil und Pflichtteil kennt. Der Vortrag erläutert die Grundlagen der gesetzlichen Erbfolge, die Grundlagen der Testamentserrichtung sowie die Grundlagen des Pflichtteilsrechts und bietet Ihnen Anregungen, sich im Erbrecht zu orientieren.
EFEB10502 Mo, 01.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Kommunikation

Verbale Kommunikation mit dementen Menschen - für Pflegende und Angehörige

Dr. Jochen Sternkopf (Diplomlehrer für Deutsch)
Im Verlauf einer Demenzerkrankung ist meist schon sehr früh die Sprache betroffen. Dies äußert sich anfangs in Form von Wortfindungsstörungen, später verarmt die Sprache immer mehr. Schließlich ist auch das Sprachverständnis betroffen, so dass der/die Erkrankte nicht mehr in der Lage ist, einem „normalen“ Gespräch zu folgen. Deshalb ist es für Pflegende und Angehörige wichtig, die eigene Sprache den Fähigkeiten des/der Erkrankten anzupassen und zusätzlich alternative Arten der Kommunikation zu nutzen.
DHEB10711 Mo, 09.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 36,00 EUR
EFEB10711 Mo, 18.04., 17.30 - 19.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 36,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Deutsche Gebärdensprache für Hörende (DGS I)

Henny Krill (Staatlich anerkannte Gebärdensprachdozentin)
Der Grundkurs ist ein Angebot für alle, die sich für die Deutsche Gebärdensprache interessieren und sie erlernen wollen. Er ist für Hörende eine erste Begegnung mit der für sie ungewohnten visuellen Sprache. Der Kurs zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen sowie sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit Gehörlosen ermöglichen.
Um Ihnen einen umfassenden Einblick in die Kultur der Gehörlosen gewähren zu können, leitet Sie eine gehörlose Dozentin durch den Kurs. Da die Gebärdensprache ihre Basissprache ist, ist sie die kompetenteste Lehrkraft sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft.

„Ethiopian Sign Language consersation“ von Nazareth College - http://www.flickr.com/photos/nazareth_college/10407247294/

Für Teilnehmerheft und DVD sind ca. 30,00 EUR im Kurs zu entrichten.
DHEB10105 Do, 01.10., 17.30 - 19.45 Uhr, 39 UE, 13 Termine, 123,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Deutsche Gebärdensprache für Hörende (DGS II)

Henny Krill (Staatlich anerkannte Gebärdensprachdozentin)
Dieser DGS-Kurs wendet sich an Fortgeschrittene, die über Kenntnisse auf dem Niveau des DGS I-Kurses verfügen. Aufbauend auf den Vorkenntnissen sollen spezielle Aspekte der Grammatik und Struktur der DGS vermittelt sowie weitere Gebärden gelernt werden. Anwendungsübungen von Gebärden in Alltagssituationen versetzen schließlich die Teilnehmer in die Lage, eine einfache Konversation mit Gehörlosen zu führen.
Für Teilnehmerheft und DVD sind ca. 30,00 EUR im Kurs zu entrichten.
EFEB10106 Do, 10.03., 17.30 - 19.45 Uhr, 39 UE, 13 Termine, 123,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Erziehungsfragen, Pädagogik

ADS/ADHS oder: „Ich nehme meine Welt ganz anders wahr.“

Doreen Onischuk
Immer öfter haben Kinder Probleme, einen entsprechenden Platz in unserer Gesellschaft zu finden, wenn sie von der vorgegebenen Norm abweichen. Spätestens in der Schule stellt sich die Frage: Wie können wir einerseits den (für uns oft unverständlichen) Bedürfnissen des Kindes gerecht werden und wie können wir andererseits das Kind in den (üblichen) Schulalltag integrieren.
Eltern und Pädagogen haben hier eine große Aufgabe zu bewältigen, die sie schnell an ihre Grenzen bringt. Als scheinbar schnelle und oft einzige Lösung erscheint oft die Einstellung auf entsprechende Psychopharmaka. Die Problematik für Eltern und Lehrer entschärft sich damit, doch was macht es mit unseren Kindern und geht es ihnen damit wirklich gut? Gibt es andere Möglichkeiten und Wege unsere Kinder zu unterstützen?
Der Vortrag ist als Gesprächsangebot gedacht. Es werden Alternativen aufgezeigt.
DHEB10654 Mo, 23.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Wenn Schule körperliche Beschwerden macht - LRS, Dyskalkulie und Co.

Doreen Onischuk
Sogenannte „Schulprobleme“, auch schon im Grundschulalter, sind keine Seltenheit. Und damit sind nicht vorrangig die „schlechten Noten“ gemeint, die oft eine Folge sind. Wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Konzentrationsstörungen, Ängste oder Kopfschmerzen etc. sind häufige Beschwerden, die von Kindern angegeben werden.
Auch wenn Lesen oder Rechnen einfach nicht gelingen wollen, dann brauchen Kinder unsere besondere Unterstützung.
Wie können wir unsere Kinder stärken? Was können Alternativen sein? Dieser Vortrag stellt speziell zu diesem Thema die Möglichkeiten einer homöopathischen Begleitung vor.
EFEB10651 Mo, 02.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

7 Sicherheiten, die Kinder entwickeln sollten

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Kinder durchlaufen sieben Entwicklungsstufen auf der mentalen wie auf der Bewegungsebene - der Grundstein für eine selbstbewusste Persönlichkeit. Nicht immer verläuft diese Entwicklung optimal. Lern- und Verhaltensprobleme sind die Folge. Diese verstehen wir in der Evolutionspädagogik® als Botschaften der Kinder an uns. Es gilt, diese Sprache der Kinder zu verstehen, zu beobachten und anzuleiten, anstatt zu beurteilen und abzuwerten.
An diesem Abend erläutern wir die einzelnen Entwicklungsstufen und ihre Bedeutung für Wahrnehmung, Kommunikation, Bewegung und Verhalten des Kindes. Und zeigen auf, wie es möglich wird, die Botschaften der Kinder zu entschlüsseln. Entsprechende Bewegungsübungen wirken unterstützend auf die Gehirn- und damit Persönlichkeitsentwicklung. Sie werden sie an diesem Abend unter Anleitung ausprobieren.
Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, mit der Sie sich auf dem Boden bewegen können.
EFEB10650 Mo, 21.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

7 Sicherheiten, die Kinder entwickeln sollten - Aufbaukurs

Dieses Seminar vertieft die Inhalte der „7 Sicherheiten“ und bietet ausreichend Raum für Ihre Fragen und für Diskussionen. Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an, mit der Sie sich auf dem Boden bewegen können.
Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
EFEB10650 Do, 19.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Lernen kann allen gelingen! - Lernblockaden erkennen und auflösen

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Eltern, Lehrer und Erzieher sehen sich oft täglich mit Problemen in der Schule, auffälligem Verhalten, mangelnder Konzentration, Lese- und Rechtschreibschwäche konfrontiert. Diese haben oft eine gemeinsame Wurzel: unzureichende Vernetzungen im Gehirn.
Die Praktische Pädagogik bietet einen Ansatz, diese neurologischen Blockaden mit Hilfe gezielter Bewegung aufzulösen. Dadurch wird die Voraussetzung für stressfreies Lernen und der Zugang zu den eigentlichen Fähigkeiten geschaffen.
In diesem Seminar erhalten Sie konkrete Hinweise für das Erkennen und Auflösen von Lernblockaden.
Zusätzlich arbeiten wir am eigenen emotionalen Stress, der durch die Schulprobleme des Kindes ausgelöst wird.
Ein kleiner Exkurs zur Schulreife aus Sicht der Praktischen Pädagogik ist ebenfalls vorgesehen.
EFEB10652 Mo, 25.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Überdurchschnittlich intelligent - aber Schulprobleme

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Mischformkinder als unerkannte Genies
Sie haben Schwierigkeiten beim Fangen eines Balls, wirken ungelenk im Sport, beim Malen, Schreiben, sind stressanfälliger als die meisten Kinder und fühlen sich oft unverstanden. Nach den Erfahrungen der Praktischen Pädagogik haben „Mischformer“ oft größere Probleme, im bestehenden Schulsystem zurecht zu kommen, was in der besonderen Verarbeitungsstruktur ihres Gehirns liegt. Während andere von Defiziten sprechen, wissen wir in der Praktischen Pädagogik von den besonderen Talenten dieser Kinder. Sie sind überdurchschnittlich begabt, aber leiden oft unter der Abwertung ihres Andersseins.
Was ist das Besondere dieser Kinder? Was benötigen sie und wie kann man sie effektiv unterstützen? Erfahren Sie es in diesem Kurs!
EFEB10653 Mo, 06.06., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Kultur - Gestalten

Vorträge mit Frau Dr. Marianne Risch-Stolz

Kunstgeschichte… verständlich und anschaulich
Die Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz, langjährige freiberufliche Redakteurin der WELTKUNST vermittelt seit Jahren unterschiedliche Themen der Kunstgeschichte. Als Dozentin der VHS ist sie mittlerweile in fast ganz Sachsen unterwegs - für alle Kunst- und Kulturinteressierten eine wahre Bereicherung! Im Mittelpunkt der Vorträge stehen die unterschiedlichen Sichtweisen auf die Kunstwerke, die sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen des Künstlers. Anhand vieler Bildbeispiele wird Kunst somit in anschaulicher Weise vermittelt.
Auch im Schuljahr 2015/16 sind wieder interessante Themen geplant. Sichern Sie sich einen Platz, indem Sie sich rechtzeitig anmelden.

Gustav Klimt - Eine kleine Hommage

Der Wiener Jugendstil begeistert heute mit fragilen Bildzeugnissen, reicher pflanzlicher Ornamentik und bis heute beeindruckenden Architekturen, die das Lebensgefühl einer sich befreienden Epoche verinnerlicht haben. Als damals führende Künstlerpersönlichkeit hatte vor allem Gustav Klimt (1862-1918) ein besonderes Verhältnis zu Frauen, sie bestimmen sein künstlerisches Werk. Die kleine Hommage an ihn ist somit eng verknüpft mit Schicksalen und Geschichten, in denen besonders Frauen eine wichtige Rolle spielten. Diese Frauen mit teilweise bewegenden Lebensgeschichten begegnen uns farbenfroh in Gemälden, in Zeichnungen dagegen oftmals intim. Mit vielen Bildern wird Gustav Klimt als bedeutender Vertreter des Jugendstils vorgestellt.
DHEB20001 Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Botticelli (1445-1510) - Meister der filigranen Grazie

Der florentinische Maler Sandro Botticelli entwickelte seine Allegorien, mythologischen und religiösen Themen mit einer filigranen Grazie und malerischen Meisterschaft, die ihn zum führenden Vertreter der Frührenaissance werden lassen. 1470 eröffnete Botticelli seine eigene Werkstatt, genoss besondere Förderung durch Lorenzo de' Medici und hatte somit ideale Voraussetzungen für die Schaffung zahlreicher Meisterwerke. Zu ihnen zählen „Primavera“ (1485) und „Die Geburt der Venus“ (1486), die neben weiteren Meisterwerken vorgestellt werden.
EFEB20001 Mi, 20.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Gabriele Münter (1877-1962) und Wassily Kandinsky (1866-1944)

Eine unkonventionelle, 15 Jahre dauernde Lebensgemeinschaft führten Gabriele Münter und Wassily Kandinsky, die sich 1901 in München kennen gelernt hatten. Beide sind Mitbegründer der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ und bekamen wesentliche Impulse in Murnau, wo Gabriele Münter 1909 ein Haus gekauft hatte. Gabriele Münter entwickelte eine eigenständige Malweise in leuchtenden, unvermischten Farben und starken Formen, während Kandinsky immer abstrakter malte. Kunsttheoretische Schriften wie „Über das Geistige in der Kunst“ oder „Punkt und Linie zu Fläche“ untermauerten seine Ansichten. Während des Dritten Reiches ereilte beide das Schicksal als entartete Künstler. Kandinsky emigrierte nach Frankreich, nachdem 57 Werke aus Museen beschlagnahmt worden waren, Gabriele Münter zog sich zurück, als ihr ein Ausstellungsverbot auferlegt wurde, so dass sie erst nach dem Zweiten Weltkrieg wieder in Erscheinung trat.
EFEB20002 Mi, 03.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27, 8,00 EUR

Marianne von Werefkin (1860-1938) und Alexej von Jawlensky (1865-1941)

Marianne von Werefkin lernte bereits 1892 Alexej Jawlensky kennen, mit dem sie bis 1921 ein nicht immer spannungsfreies Verhältnis verbinden sollte. Wie die neuere Forschung inzwischen belegen kann, inspirierte die lange unterschätzte Künstlerin mit ihren Anregungen auch Wassily Kandinsky auf seinem Weg zur Abstraktion. Ein umfangreiches, insbesondere in Ascona entstandenes Alterswerk dokumentiert die große Intuition und das kraftvolle Temperament dieser Künstlerin, die erst in jüngster Zeit verstärkt aus dem Schatten von Kandinsky sowie Jawlensky heraustritt. Die von verschiedensten Kunstrichtungen geprägte Entwicklung Alexej von Jawlenskys mündete in seinem überragenden Beitrag zur Klassischen Moderne. Berühmt sind vor allem seine „Meditationen“ als Ergebnis reduzierter Formgebung.
EFEB20003 Mi, 17.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

„Der Maler soll nicht bloß malen, was er vor sich sieht, sondern auch was er in sich sieht.“ - C.D. Friedrich (1774-1840)

Die Grundthemen der Romantik sind Gefühl, Leidenschaft, Individualität und individuelles Erleben sowie Seele. Sie entstand als Reaktion auf die Philosophie der Aufklärung und auf die Strenge des durch die Antike inspirierten Klassizismus. Im Vordergrund stehen Empfindungen wie Sehnsucht, Mysterium und Geheimnis. Noch zu Lebzeiten in Vergessenheit geraten, wurde Caspar David Friedrich zu Beginn des 20. Jahrhunderts wiederentdeckt und gilt heute als wichtigster Maler der deutschen Romantik. Der Künstler trägt mit seinen subjektiven Bilderfindungen entscheidend zum Bild des Gefühlvollen und Sehnsuchtsvollen dieser Epoche bei. Von einem Zeitgenossen als „Entdecker der Tragödie in der Landschaft“ bezeichnet, hat C.D. Friedrich Seelenlandschaften sowie einfühlsame Stimmungsbilder gemalt und verkörpert wie kein anderer den Ausspruch des Dichters Novalis: „Die Welt muss romantisiert werden. So findet man den ursprünglichen Sinn wieder.“
EFEB20004 Mi, 30.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

„Kunst ist eine Sache allertiefster Menschlichkeit“ - Ernst Barlach (1870-1938)

Nach seinem Studium an der Kunstakademie Dresden arbeitete Ernst Barlach zunächst als Zeichner für die Zeitschrift „Jugend“, erhielt eine Lehrerstelle an der Fachschule für Keramik in Höhr/Westerwald und unternahm 1906 eine achtwöchige Reise nach Russland und in die Ukraine, die seinen eigenen, von psychischer Ausdruckskraft erfüllten künstlerischen Stil prägen wird. Mehrfach ausgezeichnet und 1925 noch als Ehrenmitglied der Preußischen Akademie geehrt, wurden 1936 seine Werke neben denen von Käthe Kollwitz sowie Wilhelm Lehmbruck in der Jubiläumsausstellung der Akademie beschlagnahmt. 1937 als entarteter Künstler diffamiert, verarbeitete Ernst Barlach die Erfahrungen des Ausgestoßensein in seinen eindrucksvollen bildhauerischen Spätwerken. Nur ein Jahr später verstirbt der Künstler am 24. Oktober 1938.
EFEB20005 Mi, 20.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

„Surrealismus“

Die Bewegung des Surrealismus versuchte, sowohl in der Literatur wie auch in der Kunst, das Unwirkliche und Traumhafte darzustellen. Jenseits der Wirklichkeit suchten die Künstler eine eigene Wirklichkeit des Menschen im Unbewussten, so dass Traumerlebnisse in Kunst umgewandelt wurde, die Kunst das Traumerlebte ausdrücken sollte. Der Surrealismus bevorzugte eine nichtrationale und gefühlsbetonte Welt, lehnte aber vehement geläufige Kunstauffassungen ab. Entsprechend sind Einflüsse vom Symbolismus, Expressionismus und Futurismus zu verzeichnen, die Künstler wie Salvador Dalí, Joan Miró und René Magritte wesentlich beeinflusst haben. Diese spannungsvollen Bezüge sollen in dem Kurs vorgestellt werden.
EFEB20006 Mi, 08.06., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Literatur und Schreiben

Kreatives Schreiben / Schreibwerkstatt

Andreas Biskupek (Schriftsteller)
Der Kurs wendet sich an alle, die selbst gerne schreiben (Literarische Texte, Tagebücher, Reiseberichte, Gedichte, Theaterstücke) und sachkundige Beratung und Hilfestellung suchen. Der Kursleiter, selbst Autor und Schriftsteller, bietet dabei professionelle Textkritik als Hilfe, um das Wesentliche und Originelle der eigenen Texte erkennen und verstärken zu können. Bitte bringen Sie Schreibzeug und unbedingt möglichst auch eigene Texte mit. Um die nötige Zeit zum Schreiben zu geben, findet der Kurs in der Regel monatlich statt.
DHEB20101 Mi, 07.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.33

Kalligrafie - Die Kunst des Schönschreibens für Einsteiger

Frank Niemann
Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, zählt zu den ältesten Kulturtechniken und ist heute überall gegenwärtig. In unserem Kulturkreis erfreuen sich immer mehr Menschen an schöner Schrift und an dem, was aus und mit ihr machbar ist. Auch im Wohnbereich hält die Kalligrafie mit dem Beschriften von Wänden und dekorativen Gegenständen Einzug.
In diesem Kurs lernen Interessierte unter Anleitung schrittweise diese Kunst des Schönschreibens und erfahren nebenbei, was sich noch so alles mit Schriften und Buchstabenformen gestalten lässt und wie sie dies für bestimmte Zwecke nutzen können.
Das notwendige Kursmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Eigene vorhandene Materialien dürfen natürlich gern mitgebracht werden.
DHEB20510 Sa, 19.09., 10.00 - 17.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 46,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Malen, Zeichnen

Mal- und Zeichenkurse für Kinder finden Sie im Programmteil „Junge VHS“ auf Seite 30.

Aquarellieren und andere Techniken

Anke Jahn
Im Mittelpunkt steht die Anwendung unterschiedlichster Aquarelltechniken. Dieser Kurs ist Teilnehmer konzipiert, die bereits gesammelte Erfahrungen unter fachlicher Anleitung erweitern und vertiefen möchten und dabei ihre individuellen Fähigkeiten und Wünsche umsetzen wollen.
DHEB20511 Di, 27.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFEB20511 Di, 19.01., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Ölmalerei und andere Techniken

Lutz Bohmann
Wer Freude am Malen hat und sich in der Ölmalerei versuchen möchte, dem sei dieser Kurs empfohlen. Denn Ölmalerei ist nicht nur das traditionsreichste, sondern wohl auch das flexibelste Malmedium. Anfänger werden an die Technik der Ölmalerei herangeführt, wer schon über Erfahrungen verfügt, kann diese erweitern. Es ist jedoch auch möglich, innerhalb dieses Kurses mit anderen Techniken zu arbeiten. Eigene Malutensilien, soweit vorhanden, sollten mitgebracht werden. Ansonsten ist der Kursleiter bei der Beschaffung behilflich. (Materialkosten ab ca. 15 EUR)
DHEB20502 Do, 10.09., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFEB20501 Do, 25.02., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik®

„Jeder kann malen!“
Vielleicht kennen Sie ja Bob Ross® aus dem Fernsehen und sind fasziniert und begeistert, wie er in kurzer Zeit ein fantastisches Ölgemälde malt. Auch Sie können das einmal ausprobieren!
Die Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Mallehrers malen alle zusammen je ein typisches Motiv (ca. 40x40cm). Nach wenigen Stunden Malzeit kann jeder Teilnehmer sein fertiges Ölbild stolz mit nach Hause nehmen. - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Landschaft „Meeresmotiv“

Uwe „Macky“ Herrmann
DHEB20504 Fr, 18.09., 16.00 - 21.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 19,60 EUR
zzgl. Materialkosten: 37 EUR werden direkt beim Dozenten bezahlt (für Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand ca. 40x40 cm; Schürze, Babyöltücher usw.)
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

„Sonnenblumenkorb“

Uwe „Macky“ Herrmann
EFEB20504 Sa, 05.03., 10.00 - 16.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin,
22,40 EUR, zzgl. Materialkosten: 45 EUR werden direkt beim Dozenten bezahlt (für Spezialpinsel, Spezialfarben, Leinwände hier 2 Stk- 1x zum Üben und 1x Endbild-, Reinigungsmaterialien, Schürze, etc.)
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Kreatives Gestalten

Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton

Dagmar Martin
Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Freude am Arbeiten mit dem Naturmaterial Ton. In angenehmer Umgebung können Sie eigene Ideen umsetzen und kleine individuell gestaltete Gebrauchs- und Schmuckgegenstände herstellen. Sie erlernen handwerkliche Grundtechniken der Aufbaukeramik und der Oberflächengestaltung. Materialkosten (Ton) werden je nach Verbrauch auf die Teilnehmer umgelegt und sind bei der Kursleiterin zu begleichen.
DHEB20601 Mi, 09.09., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 79,80 EUR
EFEB20601 Mi, 20.01., 18.30 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 79,80 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Kürbisse dekorieren und herbstlich bepflanzen

Silke Kuschka
In diesem Seminar werden Sie unter Anleitung und passend zur Jahreszeit Kürbisse herbstlich dekorieren, bepflanzen und noch viele Wochen Freude an Ihren selbst erstellten kleinen Kunstwerken haben. Werkzeug und Material werden gestellt.
DHEB20610 Mi, 07.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Naturnahe Weihnachtsgestecke

Silke Kuschka
In diesem Seminar werden Sie unter Anleitung naturnahe Weihnachtsgestecke selbst entwerfen und gestalten, die Sie in der Adventszeit erfreuen werden. Werkzeug und Material werden gestellt.
DHEB20611 Mi, 25.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Osterfloristik

Silke Kuschka
Aus Birkenreisig, vielerlei Naturmaterialien und Schmuckelementen wollen wir Osterschmuck gestalten. Unter fachkundiger Anleitung kann man sich z. B. einen Tisch-, Wand- oder Tür Kranz herstellen. Mit Heu, Blumenzwiebeln, Moos, Ostereiern und Osterschmuck können so Kranznester zum Aufhängen oder zum Aufstellen nachgearbeitet werden. Werkzeug und Material werden gestellt.
EFEB20610 Mi, 16.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

„Ich schenke dir den Sommer...“

Silke Kuschka
Mit Strandgut, Glasgefäßen und allerlei zusätzlichen Materialien basteln wir ein wunderbares Sommer- oder Urlaubsgeschenk - für einen guten Freund oder einfach, um sich selbst zu erfreuen. Werkzeug und Material werden gestellt.
EFEB20611 Mi, 15.06., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Süße Köstlichkeiten - als Weihnachtsgeschenk selbst gemacht

Karla Kirsch
Wenn Sie das Besondere lieben, dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam wollen wir Pralinen mit verschiedenen Füllungen herstellen, die sich auch hervorragend z.B. als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben eignen. Trüffel, Likör oder Marzipan, Sie entscheiden, was Ihnen schmeckt. Bitte bringen Sie einen kleinen Topf für das Wasserbad und einen Transportbehälter mit.
DHEB20100 Do, 26.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR,
Zzgl. Lebensmittelumlage von ca. 1,50 EUR pro 100 g Konfekt
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24,

Textiles Gestalten, Nähen

Klöppeln, das ist Spitze!

Edelgard Sängerlaub
Welche Frau erliegt nicht der Faszination schöner filigraner Spitzen? Und Klöppelspitzen sind etwas ganz Besonderes. Wer sich an dieser sehr alten Handwerkstechnik versuchen will, ist herzlich eingeladen. Anfänger erlernen unter Anleitung einer leidenschaftlichen Klöpplerin die Grundlagen dieser Handwerkskunst und werden in die Lage versetzt, zunächst Spitzenstreifen herzustellen, die Ihnen als Material für textile Schmuckstücke, Glückwunschkarten oder Bildcollagen dienen können. Die Kosten für eine Klöppelausrüstung betragen etwa 50,00 EUR. Geübte Heimwerker können einen Klöppelsack jedoch auch mit wenig Aufwand selbst herstellen.
DHEB21302 Di, 08.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR
EFEB21302 Di, 01.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 42,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Nähkurs für Hobbyschneider und solche, die es werden wollen

Babett Pötzsch (Schneiderin)

„... oder wäre was zu flicken,
abzuschneiden, anzustücken,
oder gar ein Knopf der Hose
abgerissen oder lose,
wie und wo und was es sei,
hinten, vorne, einerlei...“
Alles das, das lernen Sie,
in dem Kurs, so schnell wie nie.

Vom Bedienen der Nähmaschine über Grundkenntnisse wie Zuschneiden, Heften, Säumen, verschiedene Nahtarten, Reiß-, Knopf- und Klettverschlüsse bis hin zur Anfertigung von Kleidungsstücken bietet der Kurs unter Anleitung einer erfahrenen Schneiderin, die Möglichkeit, sich entsprechende Kenntnisse und Fertigkeiten des Schneiderhandwerks anzueignen.
Bitte bringen Sie Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bandmaß, Nahttrenner, Nähgarn) mit und möglichst die eigene Nähmaschine. Anfänger benötigen ein festes Stoffstück von etwa 80 cm x 140 cm zur Anfertigung eines Schneiderutensilios. Hobbyschneider bringen bitte einen Schnitt und den dazu passenden Stoff mit.
DHEB21401 Di, 01.09., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
DHEB21402 Do, 29.10., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
EFEB21401 Di, 12.01., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
EFEB21402 Do, 10.03., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
EFEB21403 Di, 26.04., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25

Fotografie

Fotografieren für Einsteiger

Karsten Willner
Das Fotografieren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Ob mit Kompakt- oder Systemkamera, am Ende zählt nur eines - das Bild. So soll der Kurs praxisorientiert und leicht verständlich die Kamerafunktionen nahe bringen und so den Weg zum scharfen, richtig belichteten und durch mancherlei Zubehör verbesserten Bild bei verschiedenen Lichtverhältnissen zeigen.
Mit dem technischen Können wächst auch das Verständnis für den Inhalt eines Lichtbildes und somit die Möglichkeit der gezielten Bildgestaltung. Ausführliche Bildbesprechungen werden genutzt, um das „Fotografische Auge“ zu schulen. Neben Technik und Theorie steht die Freude am Fotografieren im Vordergrund des Kurses. Eine genaue Terminabsprache erfolgt am ersten Unterrichtstag, da Fotogänge bei Tageslicht geplant sind. Bitte Terminkalender mitbringen!
DHEB21001 Mi, 16.09., 18.45 - 21.00 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
EFEB21001 Di, 15.03., 18.45 - 21.00 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Tanz

Kindertanz finden Sie im Programmteil „Junge VHS“ auf Seite 31.

Seniorentanz

NEU!

Stefanie Knorr (Tanztherapeutin)
Alle, die gemeinsam mit dem Partner abschalten bzw. sich mit Bewegung fit halten wollen, sind in diesem Tanzkurs richtig. Anfänger erlernen hier die ersten Tanzschritte in den gängigen Standard- und Lateintänzen (Langsamer und Wiener Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha, Disco Fox); eine bestimmte Schwerpunktsetzung und individuelle Kursabfolge kann in der Gruppe abgesprochen werden.
DHEB20903 Mi, 09.09., 14.30 - 15.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 44,80 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Standardtänze

Marianne und Wolfgang Herzog
Ein geübtes Tanzpaar vermittelt zu zweit und anschaulich die Tänze in Standard und Latein. Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive. Und dazu als Modetanz den Disco Fox. Dies alles mit zwei bis drei Grundfiguren, aber auch als Variationen, wie sie zur Tanzparty etc. anwendbar sind.
DHEB20900 Mi, 16.09., 20.00 - 21.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine
EFEB20900 Mi, 13.01., 20.00 - 21.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Hula Dance

NEU!

Annett Stein
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gern tanzen (ein Hula-Hoop-Reifen wird nicht verwendet, für die Teilnahme brauchen Sie keinen Partner).
Zu hawaiianischer Musik üben wir grundlegende Tanzschritte des Hula, die anmutige Haltung, den Hüftschwung und die Armbewegungen, mit welchen wir die vom Sänger erzählte Geschichte bildlich darstellen. Wir lernen die Armbewegungen für Aloha, Sonne, Wind, Ozean, Palmen, Lächeln und viele mehr.

Foto: Daniel Ramirez - Tahiti Performers

Hula-Tanzen fördert Konzentration und Hingabe, was man braucht, um die verschiedenen Funktionen von Beinen, Hüften und Armen harmonisch zu koordinieren. Respekt- und liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen werden verstärkt. Mehr Beweglichkeit und Kraft, bessere Haltung und mehr Leichtigkeit im Herzen sind die Ziele diese Kurses.
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe.
DHEB20905 Di, 22.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Square Dance

NEU!

Romana Pinkert
Beim Square Dance tanzen gemeinsam und miteinander acht Tänzer. Die einzelnen Schritte und Schrittfolgen, sogenannte Figuren werden angesagt (zugerufen), in immer neuen Kombinationen. Das ist ein echtes Gruppenerlebnis, mit Spaß, Schwung und viel Rhythmus. In diesem Kurs sollen Teilnehmer mehre Figuren erlernen, so, dass sie in der Lage sind, diese zügig und rhythmisch auszuführen.
Square Dance fordert und stärkt Kondition, Koordination, Reaktion und das Gedächtnisvermögen.
Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Square Dance ist geeignet für Singles, für Paare, für Jugendliche, für Senioren, für alle, die Freude an der Bewegung haben.
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe.
DHEB20910 Mi, 30.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Ägyptisch-orientalischer Tanz - Grundkurs

NEU!

Gudrun Sasse
Ein Kurs für Frauen im besten Alter, die in der Bewegung Entspannung und Kraft finden möchten und Freude an der Entdeckung kulturhistorischer Zusammenhänge haben. Die Elemente des traditionellen ägyptischen Tanzes sowie Übungen aus Tai Chi, Faszientraining u.a. stärken die Tiefenmuskulatur, wodurch sich Beweglichkeit, Stabilität, Atmung und allgemeines Wohlbefinden verbessern können. Ihre wohltuende, belebende Wirkung kann diese „andere Art“ zu tanzen bis in den Alltag hinein entfalten. Grundübungen ermöglichen es, mit einfachsten Mitteln frei zu tanzen. Bitte tragen Sie bewegungsfreundliche Kleidung (langer, weiter Rock, Hüfttuch, dicke Socken, Pullover).

DHEB20904 Di, 22.09., 17.15 - 18.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Musik

Gitarrespielen - Anfängerkurs (kein Notenspiel)

Heidrun Klatte (Diplomlehrerin für Musikerziehung)
Der Kurs bietet Ihnen Anleitung zum Erwerb der Grundfertigkeiten des Gitarrenspiels für eine Liedbegleitung in den gebräuchlichsten Tonarten, dabei erlernen Sie die Begleittechniken für die wichtigsten Taktarten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, können aber in diesem Kurs aufgefrischt werden. Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Musizieren haben, besonders auch an KindergärtnerInnen und Tagespflegepersonen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit. Auf Wunsch berät Sie die Kursleiterin beim Gitarrenkauf.
EFEB20800 Mi, 02.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 67,20 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Gitarrespielen - Aufbaukurs Barrétechnik

Heidrun Klatte (Diplomlehrerin für Musikerziehung)
In diesem Kurs wird die Vertiefung bereits erworbener Kenntnisse in der Liedbegleitung hinsichtlich der harmonischen Bereicherung und der Erweiterung der Begleittechniken angestrebt (u.a. Barré-Technik, aber auch die Zupftechnik, die v.a. für Erzieher sinnvoll ist, die leisen Kinderstimmen begleiten).
Bitte mitbringen: eigene Gitarre.
DHEB20801 Mi, 09.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 33,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Dudelsackspielen für Anfänger (ohne Noten)

Bodo Schulz (Dudelsackbauer)
Eine ideale Gelegenheit, um das Dudelsackspielen einfach einmal auszuprobieren und dieses Instrumentes für sich zu entdecken, ist dieser Schnupperkurs. Die Totalanfänger erlernen die wichtigsten Grundelemente des Dudelsackspiels, wie Haltung, Anblastechnik, Griffweisen und Verzierungstechnik bis zu ersten einfachen Melodien. Erläutert werden außerdem der Grundaufbau und die Funktionsweise aller Dudelsacktypen. Nebenbei gibt es einen kurzen Einblick in die Geschichte und Entwicklung des Dudelsacks, sowie die Verbreitung der verschiedenen regionalen Dudelsacktypen.
Da wir alles nach dem Gefühl bzw. Gehör erlernen, sind Notenkenntnisse nicht unbedingt erforderlich. Für die Teilnehmer stehen Leihinstrumente, die einfach aufgebaut und sehr leicht spielbar sind, zur Verfügung.
Für die Veranstaltung wird ein Leihinstrument gestellt. Die Leihgebühr beträgt 20€ und ist direkt beim Kursleiter zu entrichten.
DHEB20802 Sa, 21.11., 10.00 - 15.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 32,10 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Gesundheit

Die **Gesundheitsförderung** ist eine **wichtige Grundlage** für das **körperliche** und **seelische Wohlbefinden**. Fit bleiben durch Bewegung, Wohlbefinden durch Entspannung und eine gesunde Lebensweise ist die Devise unseres Gesundheitsprogramms. Unsere Gesundheitskurse, die unter Berücksichtigung von festgelegten Qualitätskriterien realisiert werden, führen wir bei Bedarf in allen Orten/Gemeinden unserer Region durch! Die Kursangebote im Gesundheits- und Fitnessbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Wir beraten Sie gern!

Wichtiger Hinweis:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). **Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann!** Die VHS Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen. Die Kriterien, die für die Bezuschussung durch Krankenkassen ausschlaggebend sind, sagen nichts aus über die Qualität der nicht bezuschussten Kurse. Alle VHS-Kurse werden von fachlich gut ausgebildeten Kursleitern unter pädagogischen Gesichtspunkten durchgeführt und sind rein präventiv ausgerichtet

Grundwissen

Lebensmittelkombination

Simone Manigel (Dipl.-Ing. Pharmazie und Gesundheitspraktiker (FFL))
Eine den physiologischen Verhältnissen angepasste Lebensmittelkombination ermöglicht es uns, der Mehrheit der Verdauungsbeschwerden vorzubeugen, bzw. sie positiv zu beeinflussen sowie Energiedefizite zu beheben.
Der Vortrag gibt einen Einblick in die Grundlagen der Verdauungsphysiologie und vermittelt Kenntnisse, wie man Lebensmittel sinnvoll kombiniert (inbegriffen Material zur eigenständigen Umsetzung).
Simone Manigel kennt als „Gesundheitspraktiker (FFL)“ und Dipl.-Ing. für Pharmazie gegensätzliche Aspekte unseres Gesundheitssystems und führt informativ und kurzweilig durch die Veranstaltung.
DHEB30400 Mo, 02.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Der Säure-Basen-Haushalt - Seine Rolle für die Gesundheit

Simone Manigel (Dipl.-Ing. Pharmazie und Gesundheitspraktiker (FFL))
Der Säure-Basen-Haushalt hat eine grundlegende Bedeutung für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Das Wissen darüber kann viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten verhindern oder verbessern und ist somit entscheidend für die Lebensqualität. Der Vortrag befasst sich im Wesentlichen mit den Auswirkungen der Lebensweise auf den Säure-Basen-Haushalt und dessen Beeinflussung.
Simone Manigel kennt als „Gesundheitspraktiker (FFL)“ und Dipl.-Ing. für Pharmazie gegensätzliche Aspekte unseres Gesundheitssystems und führt informativ und kurzweilig durch die Veranstaltung.
EFEB30400 Mo, 01.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Naturheilkunde im Wandel der Zeit

Gudrun Petzold (Heilpraktikerin)
Von der Erfahrungsmedizin zur Hochtechnologie
Was ist der Schlüssel des Erfolges der Naturheilkunde und der Erfahrungsmedizin durch den Wandel der Zeit, bis heute, im 21. Jahrhundert?
Was macht diese, teilweise bis zu 5000 Jahre alten Therapiemethoden, wie z.B. Schröpfen, Akupunktur und Homöopathie, trotz aller Verbote und aller Vorurteile über die Jahrhunderte so langlebig beständig und wirksam heilend?
Lernen Sie andere Sichtweisen in unserem und auf unser „modernes“ Gesundheitssystem kennen!
DHEB30403 Mo, 09.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Neue Kraft durch Klangmeditation

Dr. Vicky Schimani
In diesem Kurzkurs erleben Sie Meditation mit den unterschiedlichsten Klängen. Alle Teilnehmer werden selber aktiv mitmachen. Mit verschiedenen Spielen können Sie Sorgen, Ärger und Ängste loslassen, aber auch Träume und Wünsche zum Ausdruck bringen. Weiterhin bilden Sie Affirmationen, die Sie mit Hilfe von Klangschalen laut vortragen können. Mit einem gemeinsamen „Klangkonzert“ können Sie eine tiefe Entspannung, Ihre ursprüngliche Harmonie und positive Veränderungen erreichen.
Bitte eine Decke und warme Kleidung mitbringen!
DHEB30401 Di, 10.11., 18.45 - 21.00 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 31,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Den Sommer einfangen...

Herstellung von individuellen Teemischungen, einer Kräutertinktur, sowie Heil- und Gewürzölen
Sabine Eich
Den Sommer einfangen... das ist der Wunsch von vielen Gartenbesitzern und Liebhabern von Kräutern. Man sagt, Ende August, in den sogenannten „Frauendreißigern“, haben alle Kräuter die höchste Heilkraft und das beste Aroma. Jetzt ist also die Zeit, den Sommer einzufangen. In diesem Kurs sollen die verschiedenen Arten der Konservierung von Sommerdüften und Sommeraromen vermittelt werden. Geplant ist die Herstellung von individuellen Teemischungen, einer Kräutertinktur, sowie Heil- und Gewürzölen. Ein umfangreiches Skript lädt zum Experimentieren zu Hause ein. Bitte bringen Sie Schraubgläser in mehreren Größen mit. Ferner wird ein gutes Speiseöl (Olive oder Sonnenblume) und hochprozentiger Alkohol (am besten Wodka oder Weinbrand) benötigt. Das Skript ist für einen Kostenbeitrag von 5 Euro zu erwerben.
EHEB30402 Sa, 06.08., 10.00 - 13.45 Uhr, 5 UE, 1 Termin, 23,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Körpererfahrung, Entspannung (PMR, Autogenes Training, Tai-Chi, Yoga u.a.)

Ich beweg‘ mich! - Progressive Muskelentspannung

Bernd Uhde
Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson verbessert die Fähigkeit, Alltagssituationen zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und die Lebensqualität zu erhöhen. Sie ist eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode. Weil Lockerung der Muskulatur auch zu psychischer und geistiger Entspannung führt, ist dieses Programm hervorragend zum Abbau von Stress und dessen Begleiterscheinungen, wie Schlaflosigkeit, Magenbeschwerden, Nervosität und Kopf- und Gliederschmerzen geeignet. Mittels weiterer Entspannungstechniken wird die progressive Muskelentspannung unterstützt.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHEB30101 Di, 27.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFEB30101 Di, 05.04., 19.30 - 21.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30

Autogenes Training und weitere Entspannungsmethoden

Bernd Uhde
Stress als ein Symptom unserer schnelllebigen Zeit ist sowohl Schlüssel für dringend benötigte Kraft und Energie als auch Auslöser erheblicher körperlicher und psychischer Störungen. Im Kurs erlernen Sie an zehn Abenden mit Hilfe des autogenen Trainings, sich rasch zu erholen, psychisch zu stabilisieren und funktionalnervöse Störungen zu überwinden.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHEB30105 Di, 27.10., 19.30 - 21.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFEB30102 Di, 05.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30

Entspannung in der Mittagspause

Rainer Handke (Yogalehrer)
Gestresst auf Arbeit? Angstgefühle? Erschöpft? Nehmen Sie sich eine Auszeit in der Mittagspause und regenerieren Sie Körper und Geist mit den Methoden yogischer Entspannung. Diese Übungen sind sowohl alt und bewährt als auch in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt, um in die tieferen Stadien der Entspannung zu führen. Der Körper schläft, aber das Bewusstsein ist aktiv, um systematisch von physischen, emotionalen und mentalen Spannungen loszulassen, die Stress, Angstgefühle und Erschöpfung verursachen. Die Übung ist ideal am Mittag, um mit klarem Kopf in die zweite Hälfte des Tages zu gehen. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequeme Kleidung ist von Vorteil.**
DHEB30142 Di, 03.11., 12.15 - 12.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 36,00 EUR
EFEB30142 Di, 23.02., 12.15 - 12.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 36,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30

Tai Ji Quan für Einsteiger

Hendrik Jantzen
Tai Ji Quan wird mit 18 Einzelelementen unterrichtet, die mehrfach wiederholt werden, so dass sich der Übende besser auf die korrekte Ausführung und damit auf den Gesundheitsaspekt konzentrieren kann. Ziel ist eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und -kontrolle.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken.
DHEB30113 Do, 10.09., 16.50 - 17.50 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30113 Do, 14.01., 16.50 - 17.50 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Tai Chi - Liu HeBaFa

Hendrik Jantzen (Architekt)
„Sechs Harmonien - Acht Techniken“ heißt diese Form, welche zu den großen traditionellen chinesischen Stilen gehört und erstmalig hier angeboten wird. Wie im Tai Chi Chuan werden 66 Bewegungselemente langsam fließend durchlaufen. Runde Bewegungen wechseln mit spiraligen bis hin zu geradlinigen ab. Eine hohe Qualität in der Ausführung zeichnet sich dadurch aus, dass wie im Tai Chi der Geist die Bewegungen mit hoher Konzentration führt und diese weich und ohne unnötige Härte ausgeführt werden - Körper, Geist und Bewegungen ergeben ein harmonisches Ganzes. Und aus dieser Gesamtheit entsteht eine große Gesundheitswirkung für den Kreislauf, Blut- und Lymphsystem werden angeregt, der Bewegungsradius von Gelenken und Bändern erhöht, die körperliche Stabilität und Atmung verbessert usw. Aber dafür muss auch selbstständig geübt werden: Nach einem Sprichwort macht tägliches Üben „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.
Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs, der nicht für TaiChi-Neulinge geeignet ist. Die ganze Form muss langsam mit dem Gruppenfortschritt wachsen.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHEB30114 Do, 10.09., 17.55 - 18.55 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30114 Do, 14.01., 17.55 - 18.55 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

TaiJi - Kurz und bündig

Angelika Buzmann
Kurz und bündig TaiJi lernen und trotzdem entspannen und entschleunigen in 60 Minuten?
Geht nicht? Doch, funktioniert! Probieren Sie es aus! Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des TaiJi (Yang-Stil) und macht die Teilnehmer mit neuen Schritten vertraut. Der Lehrgang lässt sie spüren, wieviel Kraft hinter dem TaiJi steckt und wie das Qi anfängt, zu fließen. Ziel ist es, in der Meditation die wichtige Erdung und Zentrierung für den Alltag zu finden.
Bitte bringen Sie mit: Freude an dieser Herausforderung, bequeme Kleidung, ABS Socken oder/und dünne Schuhe, in denen Sie Ihre Füße spüren.
DHEB30112 Mo, 14.09., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30

Tai Ji mit dem Regenbogenfächer

Angelika Buzmann
Der Regenbogenfächer ist in diesem Kurs kein Accessoire, sondern ein Übungsgerät für eine ausdrucksstarke Bewegungsform aus dem Kung-Fu. Sie besteht aus 32 Bildern, welche langsam aber auch schnell ausgeführt werden. In der Hand wird ein Fächer gehalten, der sozusagen die Hauptrolle in dieser Bewegungsform spielt. Gerade Männer werden diese Bewegungsform als sehr angenehm empfinden, denn der Fächer wird nicht als Schmuck, sondern eher als Waffe genutzt. Die Wahl der Farbe verleiht der Form beim Laufen einen besonderen und individuellen Ausdruck. Das Programm wird durch Übungen aus dem QiGong und Entspannungseinheiten abgerundet.
Die Anschaffung eines Fächers ist notwendig, die Kursleiterin stellt den Fächer zu Beginn zur Verfügung und unterstützt bei Erwerb. Rechnen Sie mit Anschaffungskosten von ca. 7 - 15 Euro.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
DHEB30111 Mi, 16.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Qi Gong der 4 Jahreszeiten

Angelika Buzmann
Das Erlernen und Üben der Bilder aus dem Jahreszeiten QiGong gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, die entsprechende Jahreszeit, mit ihren Besonderheiten, bewusster zu durchleben. Lassen Sie sich vom Gefühl für die Jahreszeit leiten. Achten Sie mit Hilfe der Bewegungs- und Atemtechniken bewusster auf Ihrem Körper. In diesem Kurs wird Interessantes aus dem Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin vermittelt und Wege gezeigt, wie man dieses Wissen in den Alltag einbringen kann.
Das vom Meister Zheng Yi um 1998 entwickelte Qi Gong der 4 Jahreszeiten wird dem medizinischen QiGong zu geordnet.
Unabhängig von Alter und Konstitution kann jeder diese Bewegungsformen erlernen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken.
DHEB30110 Mi, 16.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31, 56,00 EUR

Qi Gong für Einsteiger

Rainer Handke
Qi Gong bezeichnet Meditations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, welche der Förderung der Gesundheit dienen sollen. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Der Begriff stammt aus den chinesischen Wörtern Qi (= Lebensenergie) und Gong (= Fähigkeit, Übung, Arbeit). Dem Qi Gong entsprechende Übungen wurden in China bereits vor mehr als 2000 Jahren ausgeführt. Qi Gong legt seinen Schwerpunkt auf den meditativen Aspekt des Tai Chi Ch‘uan.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke bzw. ein großes Handtuch
DHEB30121 Di, 08.09., 15.30 - 16.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30121 Di, 05.01., 15.30 - 16.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Qi Gong (kompakt)

Friedel Scheede
Negative Stressenergie in positive Energie umwandeln!
Je mehr Lebensenergie wir haben, desto gesünder, ausgeglichener und glücklicher sind wir.
Nur wenn wir über genügend Energie verfügen, können wir klar denken und handeln und damit erfolgreich sein, ganz nach dem Motto „Alles fließt.“

Wer seinen Beruf mit vollem Engagement ausübt, glaubt allzu oft, seine gesamte Zeit und Energie in den Job investieren zu müssen. Entspannung und Fitness rücken dann meist in den Hintergrund.
Dabei bieten sich auch im Büroalltag viele Gelegenheiten, seinen seelischen und körperlichen Stress schnell und wirkungsvoll abzubauen.
Chi-Gong ist ein alternativer und bewährter chinesischer Weg, neue Lebensenergie strömen zu lassen, das Gleichgewicht wieder herzustellen und seinem Berufsalltag mit innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.
Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen, mobilisieren die Selbstheilungskräfte und helfen, gestaute Energien wieder zum Fließen zu bringen.
Erleben Sie in diesem Kompaktkurs die Ur-Form des Chi-Gongs von einem Master-Trainer.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: legere Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke bzw. ein großes Handtuch
EFEB30130 Sa, 16.01., 10.00 - 14.15 Uhr, 20 UE, 4 Termine 70,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Ich beweg‘ mich! - Yoga

Schlafstörungen, schlechtes Allgemeinbefinden, Nervosität, Kopfschmerzen, Muskelverspannung - das muss nicht sein! Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung und Konzentration, Ruhe und Entspannung zu finden und dabei die Grenzen des eigenen Körpers kennen und akzeptieren zu lernen. Regelmäßig angewendet, verbessert Yoga Ihr Wohlbefinden und erhöht Ihre Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Geschmeidigkeit.
Für diese Kurse können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch
DHEB30102 Aufbaukurs Corina Rodewald
Mo, 31.08., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30104 Aufbaukurs Rainer Handke
Di, 08.09., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHEB30103 Aufbaukurs Corina Rodewald
Mo, 23.11., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30104 Aufbaukurs Rainer Handke
Di, 05.01., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFEB30103 Aufbaukurs Corina Rodewald
Mo, 29.02., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30105 Aufbaukurs Rainer Handke
Di, 19.04., 17.00 - 18.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31

Yoga für Einsteiger

Katja Newezersal
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder großes Handtuch
DHEB30106 Mi, 23.09., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHEB30107 Mi, 23.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFEB30106 Mi, 20.01., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFEB30107 Mi, 20.01., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30,

Rund um’s Wasser

Wassergymnastik

Diese Kurse eignen sich für alle, die gesundheitsfördernde Bewegungsübungen im (flachen) Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine Hilfe bei der Durchführung von gymnastischen Übungen. Der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher und die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Die Kurse finden außerhalb der regulären Öffnungszeiten statt und bieten auch Übergewichtigen eine gute Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Bitte seien Sie zur ersten Veranstaltung spätestens 10 Minuten vor Beginn in der Eingangshalle.
Für diese Kurse können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Badebekleidung
DHEB30220 Steffi Schack
Mo, 24.08., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30221 Steffi Schack
Mo, 24.08., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30226 Kathrin Niedermanner
Mi, 26.08., 13.15 - 14.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30228 Kathrin Niedermanner
Do, 27.08., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30216 Kerstin Schmidt
Fr, 04.09., 10.00 - 11.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30217 Kerstin Schmidt
Fr, 04.09., 11.00 - 12.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30222 Steffi Schack
Mo, 30.11., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30223 Steffi Schack
Mo, 30.11., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30229 Kathrin Niedermanner
Do, 10.12., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30218 Kerstin Schmidt
Fr, 11.12., 10.00 - 11.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30219 Kerstin Schmidt
Fr, 11.12., 11.00 - 12.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30227 Kathrin Niedermanner
Mi, 16.12., 13.15 - 14.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
EFEB30220 Steffi Schack
Mo, 21.03., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
EFEB30221 Steffi Schack
Mo, 21.03., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
EFEB30228 Kathrin Niedermanner
Do, 07.04., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
EFEB30226 Kathrin Niedermanner
Mi, 13.04., 13.15 - 14.00 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 70,50 EUR
EFEB30218 Kerstin Schmidt
Fr, 15.04., 10.00 - 11.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 78,50 EUR
EFEB30219 Kerstin Schmidt
Fr, 15.04., 11.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 78,50 EUR
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

Aquafitness für Schwimmer

Kathrin Niedermanner
Aquafitness bietet Ihnen die Möglichkeit, bei im Wasser verringertem Eigengewicht die höhere Beweglichkeit des Körpers zu Dehnungsübungen, Ausdauertraining und Haltungsschulung zu nutzen und dabei die entspannende Wirkung des Wassers zu genießen. Bitte seien Sie zur ersten Veranstaltung spätestens 10 Minuten vor Beginn in der Eingangshalle.
Für diese Kurse können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte Badebekleidung mitbringen!
DHEB30224 (Anfänger) Mo, 24.08., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30232 (Fortgeschrittene) Mi, 26.08., 17.00 - 17.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30233 (Aufbaukurs) Mi, 26.08., 17.45 - 18.30 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30234 (Aufbaukurs) Mi, 26.08., 18.30 - 19.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30235 (Anfänger) Mi, 26.08., 19.15 - 20.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30225 (Anfänger) Mo, 30.11., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30236 (Fortgeschrittene) Mi, 16.12., 17.00 - 17.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30237 (Aufbaukurs) Mi, 16.12., 17.45 - 18.30 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30238 (Aufbaukurs) Mi, 16.12., 18.30 - 19.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
DHEB30239 (Anfänger) Mi, 16.12., 19.15 - 20.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 84,50 EUR
EFEB30223 (Anfänger) Mo, 21.03., 13.00 - 14.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR

EFEB30232 (Fortgeschrittene) Mi, 13.04., 17.00 - 17.45 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 70,50 EUR
EFEB30233 (Aufbaukurs) Mi, 13.04., 17.45 - 18.30 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 70,50 EUR
EFEB30234 (Aufbaukurs) Mi, 13.04., 18.30 - 19.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 70,50 EUR
EFEB30235 (Anfänger) Mi, 13.04., 19.15 - 20.00 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 70,50 EUR
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

„Aqua Aerobics“ by www.localfitness.com.au

Fit durch gesundes Schwimmen

Kathrin Niedermanner
Schwimmen ist und bleibt eine Trendsportart. Schade nur, dass viele Schwimmer sich nur in der Brustlage vorwärts bewegen können. Dieser Stil ist aber weder knieschonend noch förderlich bei Nacken- oder Schulterproblemen. Hier gilt wie oft im Leben: die Abwechslung macht´s! Für alle diejenigen, die schon immer mal andere Schwimmstile erlernen und gleichzeitig durch vielfältige Koordinations- und Ausdauerübungen Ihre Fitness verbessern wollen, ist dieser Kurs gedacht. (Nur für Schwimmer geeignet.) Bitte seien Sie zur ersten Veranstaltung spätestens 10 Minuten vor Beginn in der Eingangshalle.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte Badebekleidung mitbringen!
DHEB30230 Mo, 24.08., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
DHEB30231 Mo, 30.11., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
EFEB30230 Mo, 21.03., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 104,50 EUR
Eilenburg, Ziegelstr. 13, Schwimmhalle

Bewegungs- und Fitnesskurse

Ich beweg‘ mich! - Fit im Alltag

Corina Rodewald (Physiotherapeutin)
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe
DHEB30200 Do, 27.08., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR,
DHEB30201 Do, 03.12., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30200 Do, 24.03., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31.

Ich beweg‘ mich! - Rückenfit

Mona Liebe (Ergotherapeutin, Rückenschultrainerin)
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke/Matte und ein Handtuch mit.
DHEB30203 Do, 10.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30204 Do, 10.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30205 (Schwerpunkt Pilates) Do, 10.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30206 (Schwerpunkt Pilates) Do, 10.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30203 Do, 07.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30204 Do, 07.01., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30205 (Schwerpunkt Pilates) Do, 07.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30206 (Schwerpunkt Pilates) Do, 07.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Kursort: Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30.

Ich beweg‘ mich! - Pilates

Stephan Rothhardt (Physiotherapeut)
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.
DHEB30244 Di, 22.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30245 Di, 22.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30244 Di, 19.01., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30245 Di, 19.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Kursort: Eilenburg, Haus Rinckart, 3.30.

Der Beckenboden - die Quelle der Kraft - Beckenbodengymnastik

Gudrun Sasse
Der Beckenboden ist als wichtiger körperlicher „Kraftraum“ die Basis gesunder Haltung, des Atems, der Stimmkraft, der Sexualität sowie der Regeneration unserer Gesundheit und Körperkraft. Übungen zur Stärkung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur übertragen wir in Alltagssituationen, wodurch wir mit viel Spaß das intensive Kraftpotential unseres Körpers entdecken können. Auf persönliche Themen kann eingegangen werden. Sie benötigen nur bewegungsfreundliche Kleidung und ggf. dicke Socken und schon kann’s losgehen!
DHEB30271 Di, 22.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 0.01 Sporthalle

Workout - Ganzkörpergymnastik

Katja Heubach (Physiotherapeutin)
Der Kurs vereint effektive und abwechslungsreiche Übungen der Problemzonen- und Rückengymnastik und ist bestens geeignet, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe
DHEB30202 Di, 01.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30202 Di, 23.02., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31 Sporthalle

ZUMBA-Fitness®, Dance-Aerobic, Sonstiges

„Dance-Aerobic für Kids“ finden Sie in der Rubrik „Junge VHS“ auf Seite 31.

Dance-Aerobic

Lena-Nesrin Gürke, Magdalena Vogt (Tanztrainer Tanzgruppen Eilenburg e.V.)
Dance Aerobic ist ein vielfältiges und gesundheitsförderndes Fitnesstraining, ideal, um Power ins Leben zu bringen. Diese Sportart ist nicht nur attraktiv, modern und faszinierend, sondern genügt auch dem Gesundheitsaspekt, besonders unter dem Gesichtspunkt der Körperkräftigung. Gemeinsam mit Freude und Spaß wird hier Aerobic vom Feinsten geboten - Funk, Hip Hop, Aerobic im Team. Sie erfahren ein kombiniertes Programm, in denen Kräftigungsübungen der unterschiedlichsten Art durchgeführt werden. Und das natürlich non Stop, so dass die Rhythmen der Musik jeden mitreißen. Jeder ist herzlich willkommen, der sich nicht vor Neuem scheut. Tolle Choreographien machen gemeinsam unwahrscheinlich Spaß.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe
DHEB30252 Mo, 14.09., 17.00 - 17.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 42,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.31 Sporthalle

ZUMBA-Fitness®

Spüren Sie den Rhythmus und schwingen Sie die Hüften, wie es Ihnen Spaß macht...
Zumba für Einsteiger, ein flottes Tanz-Fitness-Training mit lateinamerikanischen Rhythmen - für alle, die Spaß am Tanzen haben und sich gerne nach Salsa, Samba und Mambo kombiniert mit Hip Hop und Rock‘n‘Roll bewegen...
Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, leichte Sportbekleidung, Getränk, Handtuch
DHEB30270 Siiri Stumpe (Fitnesstrainerin, Zumba Instructor)
Sa, 05.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR

DHEB30250 Stefanie Knorr (Tanzpädagogin, Zumba Instructor)
Fr, 11.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
DHEB30253 Kathleen Kreißig (Tanztrainer Tanzgruppen Eilenburg e.V. , Zumba Instructor)
Mo, 26.10., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHEB30254 Mike Tiegel (Tanztrainer Tanzgruppen Eilenburg e.V., Zumba Instructor)
Do, 29.10., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30270 Siiri Stumpe (Fitnesstrainerin, Zumba Instructor)
Sa, 09.01., 16.00 - 17.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart

Inline-Skaten Grundlagenworkshop

Peggy Kunath
Sie haben sich Inline-Skates gekauft und nun wollen Sie erlernen, wie es richtig geht? Das ist gar nicht so schwer! In unserem Workshop zeigt Ihnen unsere Dozentin, wie die Schutzausrüstung richtig angelegt wird, wie man losfährt, wie man richtig anhält, Grundlagen der Kurventechnik und - weil Stürze auch dazu gehören - wie man richtig hinfällt (so dass man im Nachhinein auch wieder gesund aufstehen kann).
Bitte mitbringen: Vorhandene Protektoren (Ellenbogen, Handgelenk, Knie), die eigenen Inline-Skater und ein Getränk (am besten in einer Plastikflasche).
EFEB30207 Sa, 28.05., 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 14,00 EUR
Eilenburg, Stadtgebiet, genauer Ort wird noch bekannt gegeben

Selbstverteidigung für Frauen

Uwe Queitsch (Tai-Jutsu-Do Trainer)
Sie sind nicht so wehrlos, wie Sie glauben! Mit einfachen, aber wirkungsvollen Griffen, Hebeln, Tritten und Schlägen aus dem Wing Chun-Sport lernen Sie, sich zu verteidigen. Um sich vor gewaltsamen Übergriffen zu schützen, wird auch das taktische Verhalten in Notwehrsituationen geübt. Es sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen notwendig.
Bitte mitbringen: legere Sportkleidung.
DHEB30241 Do, 24.09., 18.15 - 19.15 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 42,00 EUR
EFEB30241 Do, 17.03., 18.15 - 19.15 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 42,00 EUR
Eilenburg, Windmühlenstr. 12, JuST, Sportraum

Gesunde Ernährung

Genussvoll abnehmen - Gesundheit und Wohlfühlgewicht fürs ganze Leben

Nadine Riedel (Diätassistentin)
In diesem Präventionskurs erwartet Sie Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung. Sie werden Ihr Essverhalten erkennen und lernen, es zu verändern.
Sie erlernen bedarfsgerechte Ernährung. Außerdem erhalten Sie Hinweise zur Vermeidung des Jo-Jo-Effekts. Am Ende steht die Förderung eines neuen Körperbewusstseins.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: 5 EUR für Kursmanual und Zusatzbroschüren.
DHEB30701 Aufbaukurs Di, 15.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFEB30701 Grundkurs Di, 19.01., 18.45 - 19.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Rund und Gesund - Kochworkshop für Schwangere

NEU!

Nancy Seifert (Diplom-Ernährungswissenschaftlerin)
Das Motto „Essen für zwei“ ist in der Schwangerschaft schon lange überholt. Dennoch sollte die werdende Mama auf eine ausgewogene Ernährung besonders in den 9 wohl aufregendsten Monaten achten. Wie einfach, schnell und genussvoll eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft sein kann, zeigt Ihnen in lustiger und angenehmer Runde Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin Nancy Seifert. Dabei geht es vor allem ums Ausprobieren, Selber machen und natürlich auch ums Verkosten. Die Lebensmittelkosten werden nach Verbrauch auf die Teilnehmer umgelegt und direkt an die Kursleiterin bezahlt.
EFEB30702 Do, 14.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 32,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25

Sprachen

„Jede neue Sprache ist wie ein offenes Fenster, das einen neuen Ausblick auf die Welt eröffnet und die Lebensauffassung weitet.“
(Frank Harris)

Zum Einstieg in unsere Sprachkurse lassen Sie sich bitte von einem Mitarbeiter der VHS beraten oder testen Sie sich auf einem der zahlreichen Internetportale (z.B.: http://sprachtest.cornelsen.de/html/startseite.html)
Das Lehrwerk wird in der Regel in der ersten Stunde festgelegt.

Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“. Dieser beschreibt genau, was man auf den drei Stufen (A - C) ausdrücken und verstehen kann. Außerdem hilft diese Richtlinie, Ihren Kenntnisstand zu beschreiben, damit Sie den passenden Kurs auswählen können. Die Prüfungen, die Sie an der Volkshochschule ablegen können, werden in ganz Europa anerkannt. In der Tabelle auf Seite 7 können Sie erkennen, was Sie bei Absolvierung der jeweiligen Niveaustufe lernen können, bzw. am Ende gelernt haben und wie Sie diese Kenntnisse nachweisen können. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Kursstufe werden ca. 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Aufbau der Kurse bis zu den Europäischen Sprachenzertifikaten

Grundkurse	
(Grundkurse A1.1 - A1.4)	führen zur Niveaustufe A1 nach ca. 120 UE
Aufbaukurse	
(Aufbaukurse A2.1 - A2.4)	führen zur Niveaustufe A2 nach ca. 240 UE
Fortgeschrittenenkurse	
(Fortgeschrittene B1.1 …)	führen zum Niveaustufe B1 (mind. 360 UE)

Deutsch

Integrationssprachkurse für Migranten

Nähere Informationen siehe Seite 8.
DHEB40450 Mo - Fr, 08.00 - 12.10 Uhr, 100 UE/Modul, 20 Termine/Modul, 120,00 EUR
Eilenburg, Rinckarthaus

Alphabetisierungskurse für Deutsche auf Seite 46.

Englisch

Grundkurse

Englisch Grundkurs A1.1 (Anfänger)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
Dieser Englischkurs richtet sich an Interessenten mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
DHEB40605 Mi, 23.09., 19.15 - 20.45 Uhr, 22 UE, 11 Termine, 72,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Grundkurs am Vormittag (Anfänger und Wiedereinsteiger)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
Dieser Englischkurs richtet sich an Interessenten mit einfachen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen.
DHEB40601 Mi, 26.08., 10.00 - 11.30 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Englisch Grundkurs A1.2 (einfache Vorkenntnisse)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
Dieser Englischkurs richtet sich an Interessenten mit einfachen Vorkenntnissen. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde besprochen
DHEB40602 Mi, 02.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 78,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Grundkurs A1.3 (3. Semester)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
DHEB40603 Di, 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Grundkurs A1.3 (3. Semester)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
EFEB40603 Mi, 24.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Grundkurs A1.4 (4. Semester)

Christine Förster (Magister Deutsch, Englisch und Niederländisch)
DHEB40604 Mi, 02.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Aufbaukurse

Englisch Aufbaukurs A2.1 (5. Semester)

Christine Förster (Magister Deutsch, Englisch und Niederländisch)
EFEB40605 Mi, 24.02., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Aufbaukurs A2.3 (7. Semester)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
DHEB40611 Mo, 24.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Fortgeschrittenenkurse

Englisch Fortgeschrittene (10. Semester)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
DHEB40608 Mo, 24.08., 16.45 - 18.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch Fortgeschrittene (15. Semester)

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
DHEB40621 Di, 25.08., 12.30 - 14.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Englisch für Fortgeschrittene A2/B1

Carina Schmidt (Gymnasiallehrerin Englisch)
DHEB40618 Do, 10.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFEB40618 Do, 21.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.2

Konversations- und Businesskurse

Englisch Conversation A2

Siegmund Wilke (Gymnasiallehrer Englisch)
Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der praxisnahen Vermittlung von Alltagsphraseologie, die Anwendung der Englischen Sprache steht im Mittelpunkt. Wortschatz, Redewendungen, Grammatik werden situativ behandelt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit mittleren Sprachkenntnissen in Englisch.
DHEB40614 Mo, 31.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 111,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Business English (Kompakt in den Herbstferien)

Siegmund Wilke (Gymnasiallehrer Englisch und Mathematik)
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen, die Englisch im beruflichen Alltag benötigen. Effektiv und zielorientiert werden verschiedene Gesprächssituationen und -techniken trainiert. Weitere Inhalte sind: Geschäftsbriefe und E-Mails, professionelles Telefonieren, Verhandlungen und Vereinbarungen, Firmenpräsentation sowie weitere Themen nach Teilnehmerwunsch. Bei Bedarf besteht die Option einer Kursverlängerung.
Bitte mitbringen: „Bürokommunikation ENGLISCH“ - Musterbriefe, Textbausteine und Übungen für den geschäftlichen Anlass (PONS)
DHEB40612 Mo, 12.10., 17.00 - 21.00 Uhr, 25 UE, 5 Termine, 111,25 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.27

Französisch, Spanisch, Italienisch

Französisch Fortgeschrittene B1

Helen Künne-Moeller (Magister Frz, Ru, Spa)
Für Quereinsteiger werden mindestens Aufbaukurskenntnisse von ca. 240 U.-Std. vorausgesetzt. Im Zweifelsfall lassen Sie sich bitte von einem Mitarbeiter der VHS beraten. Das Lehrwerk wird in der ersten Stunde festgelegt.
Lehrmaterial: Voyages III
DHEB40801 Do, 27.08., 16.30 - 18.30 Uhr, 24 UE, 9 Termine (14-tägig), 72,00 EUR
EFEB40801 Do, 28.01., 16.30 - 18.30 Uhr, 24 UE, 9 Termine (14-tägig), 72,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Spanisch für Anfänger (Kleingruppe)

Roberto Steffens (Freiberuflicher Sprachdozent, Dolmetscher und Übersetzer)
Der erste Kontakt zur spanischen Sprache beginnt mit dem Erlernen der Aussprache, den wichtigsten grammatischen Strukturen und der Vermittlung des ersten Grundwortschatzes. Ein Schwerpunkt liegt in typischen Gesprächssituationen über Familie, Freunde, Freizeit und Alltagsleben.
DHEB42201 Fr, 11.09., 19.45 - 21.15 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 98,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Italienisch Grundkurs Anfänger (Kleingruppe)

Francesco Testa
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen in Aussprache, Wort und Schrift in der italienischen Sprache. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist, Ihnen zu helfen.
DHEB40901 Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 93,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Arabisch, Griechisch, Hindi, Norwegisch, Polnisch, Rumänisch

Arabisch Grundkurs Anfänger (Kleingruppe)

Roberto Steffens (Freiberuflicher Sprachdozent, Dolmetscher und Übersetzer)
Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse und bietet einen Einstieg in die Sprache für Interessierte und Touristen.
DHEB40101 Fr, 11.09., 16.40 - 18.10 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 98,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Griechisch für die Reise (Kleingruppe)

Dr. Vicky Schimani
In diesem Kurs erlernen Sie das Begrüßen und sich Vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, Restaurants, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.
DHEB41201 Do, 07.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 93,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Hindi für die Reise (Kleingruppe)

Isabell Rabe (Indologe)
Erfahren Sie von der Indologin Isabell Rabe, was Sie bei einer Reise durch Indien wissen sollten und lernen Sie einen Grundwortschatz in Hindi.
EFEB42602 Di, 23.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 47,10 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Norwegisch A1.2 (Kleingruppe)

Roberto Steffens (Freiberuflicher Sprachdozent, Dolmetscher und Übersetzer)
Dieser Kleingruppen-Kurs richtet sich an Interessierte, die schon Grundlagenerfahrungen mit der Norwegischen Sprache besitzen.
DHEB41511 Fr, 11.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 98,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.24

Polnisch für Anfänger (Kleingruppe)

N.N.
Wer beruflich motiviert oder für touristische Zwecke Polnisch lernen möchte, für den ist dieser Kurs richtig. Der Kurs dient dem Kennen lernen der Landessprache auf einfachem Niveau.
Bitte mitbringen: Lehrmaterial: „Razem - Polnisch für Anfänger“ - Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-528840-9)
DHEB41701 Di, 22.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 93,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Rumänisch für Einsteiger (Kleingruppe)

Francesco Testa
Dieser Kleingruppen-Kurs richtet sich an Interessierte, die nach Rumänien in den Urlaub fahren oder durch die Arbeit Kontakte haben oder die einfach eine neue Sprache kennen lernen möchten. Dazu gibt es Informationen zu Land und Leuten sowie interkulturelle Tipps zur Begegnung mit Rumänen.
Das Lehrbuch wird in Abstimmung mit dem Dozenten am ersten Kurstag festgelegt.
DHEB42601 Mi, 09.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 93,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 3.32

Kurse zum Erlernen der Deutschen Gebärdensprache für Hörende (DGS) auf Seite 34.

Computer - Beruf

Wer im beruflichen Alltag bestehen will, benötigt ein versiertes fachliches Wissen. Dabei muss vorhandenes Wissen ständig erweitert und den sich rasch wandelnden Realitäten angepasst werden, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden.
Im Programmbereich Computer - Beruf finden Sie differenzierte Angebote zur beruflichen Weiterbildung.
Mit dem Lehrgangssystem Xpert können Sie in Europa anerkannte Prüfungen, wie z.B. den „Europäischen Computer Pass Xpert“ bzw. „…Master Xpert“ und Prüfungen aus der Reihe „Xpert Personal business Skills“ über Ihre VHS ablegen. Ihr gewünschter Kurs ist nicht dabei? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen gern weiter. Für Firmen, Behörden und Vereine bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Angebote.

Computergrundkurse, Anwendertreffen

Computergrundkurs

Hans-Georg Marschner
Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über Möglichkeiten der modernen Bürokommunikation. Behandelt werden die Grundlagen der Informatik (Betriebssystem Windows), Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der eigene Laptop kann mitgebracht werden, wenn es gewünscht ist.
DHEB50103 Mo, 07.09., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
DHEB50104 Mi, 04.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
EFEB50103 Mo, 11.01., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
EFEB50104 Mi, 02.03., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Computergrundkurs für Senioren

Hans-Georg Marschner
Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über Möglichkeiten der Computernutzung. Behandelt werden die Grundlagen der Informatik (Betriebssystem Windows), Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel. Es werden besonders seniorenspezifische Themen behandelt und das Lerntempo ist der Zielgruppe angepasst.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der eigene Laptop darf mitgebracht werden, wenn es gewünscht ist.
DHEB50101 Mi, 02.09., 08.45 - 11.00 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 121,80 EUR
DHEB50102 Di. und Do, 03.11., 08.45 - 11.00 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 121,80 EUR
EFEB50101 Mi, 13.01., 08.45 - 11.00 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 121,80 EUR
EFEB50102 Di und Do, 15.03., 08.45 - 11.00 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 121,80 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Computeranwendertreffen für aktive Senioren

Hans-Georg Marschner
Die Computeranwendung bringt auch viele Fragen mit sich. Wir wollen mit diesem Kurs eine Plattform für Senioren schaffen, um Antworten zu finden. Neben praktischen Tipps zu den Standardanwendungen von Word & Co geht es aber auch um folgende Themen: Welcher PC mit welcher Ausstattung ist für mich geeignet?; Datenverwaltung leicht gemacht; CD/DVD lesen beschreiben aber wie?; Musik und Filme im PC; Urlaubsfototuning; Computersicherheit im Internet; E-Mails empfangen und versenden. Vorkenntnisse: PC-Grundlagen, Einführung in das Internet.
DHEB50115 Fr, 11.09., 1x/Monat, 09.00 - 11.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 93,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Standardanwendungen MS Office/Open Office

Das Officepaket - WORD, EXCEL, Power Point

Jürgen Sattler
Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über das gesamte Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD, Tabellenkalkulation mit EXCEL und Bildschirmpräsentationen mit Power Point.
Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmer.
Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt und steht Ihnen unser Dozent gern zur Verfügung.
Wenn gewünscht, darf der eigene Laptop zum Unterricht benutzt werden.
DHEB50113 Do, 01.10., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFEB50116 Do, 21.01., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Open Office für Um- und Einsteiger

Jürgen Sattler
In vielen Unternehmen und Einrichtungen, aber auch im privaten Umfeld stellt sich den Anwendern von Standardsoftware die Frage: Warum muss ich für ein Office-Paket Geld bezahlen, wenn es eine kostenlose Alternative gibt? Open Office stellt eine leistungsfähige Arbeitsumgebung in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentationssoftware und Zeichensoftware zur Verfügung. Im Kurs wird auf diese vier Programm-Module eingegangen.
Neueinsteiger lernen dem Umgang mit der Software kennen. Umsteiger erfahren, wie Funktionen aus der Microsoft-Welt in Open Office umsetzbar sind. Die Kursinhalte werden praxisnah anhand von Beispielen und Anwendungsszenarien vermittelt.
Zielgruppe: Umsteiger von Microsoft Office auf Open Office, Neueinsteiger mit soliden Grundkenntnissen in Windows
EFEB50119 Di, 05.04., 18.15 - 20.30 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 104,40 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

MS Word Grundlagen

Hans-Georg Marschner
Der Lehrgang richtet sich an alle, die künftig mit einem Textverarbeitungssystem (z.B. MS Word) in der Praxis arbeiten möchten. Am Ende des Lehrgangs kennen Sie die Leistungsfähigkeit, Einsatzmöglichkeiten und Funktionen eines typischen Textverarbeitungsprogramms, Sie können Texte erfassen, überarbeiten, gestalten und ausdrucken sowie Textbausteine, Tabellen und Serienbriefe erstellen. Computergrundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Erforderliche Vorkenntnisse: Computerbedienung unter Windows
EFEB50108 Mi, 06.01., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Serienbrieferstellung mit MS Word

Jürgen Sattler
Für Teilne hmer mit MS Word Grundkenntnissen wird hier das Erstellen und die Anwendung von Serienbriefen im beruflichen und privaten Alltag vermittelt.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystem Windows, Grundkenntnisse in MS Word
EFEB50117 Di, 19.01., 18.15 - 20.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 34,80 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Präsentationen mit Power Point

Hans-Georg Marschner
Eigene Präsentationen, egal wo, professionell gestaltet, sind sehr (werbe)wirksam und überzeugend. In zahlreichen Übungen, Musterpräsentationen und Vorlagen werden Grundregeln einer erfolgreichen Präsentation dargestellt.
Dabei erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms, Regeln der visuellen Kommunikation, Layoutregeln für eine optimale Lesbarkeit, wie man Grafiken erstellt, wie man Video-, Audio- und Animationseffekte einbindet und schließlich, welche Präsentationsmedien (Datenprojektor, Laptop, Diashow) wie sinnvoll eingesetzt werden.
DHEB50109 Mi, 16.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
EFEB50115 Mo, 23.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Excel Grundkurs

Hans-Georg Marschner
Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten! Lernen Sie, wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zur organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme.
Erforderliche Vorkenntnisse: Computerbedienung unter Windows
DHEB50107 Mo, 02.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
EFEB50107 Mi, 13.04., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 116,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Excel Aufbaukurs

Jürgen Sattler
Der Kurs vertieft Kenntnisse in der Anwendung der Tabellenkalkulation mit MS Excel. Inhalt: Komplexe Kalkulationen unter Anwendung absoluter und relativer Bezüge sowie dem Einsatz unterschiedlicher Formeln, Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen. Grafische Auswertung von Kalkulationsergebnissen, Datenbankfunktionen in Excel kennenlernen und nutzen. **Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystem Windows, Grundkenntnisse in Excel.**
DHEB50114 Di, 03.11., 18.15 - 20.45 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 104,40 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Pivot-Tabellen (MS Excel)

Jürgen Sattler
Für Teilnehmer mit soliden MS Excel-Kenntnissen wird hier das Erstellen und die Anwendung von Pivot-Tabellen im beruflichen und privaten Alltag vermittelt.
EFEB50118 Di, 08.03., 18.15 - 20.45 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 34,80 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Grundkurs digitale Bildbearbeitung

Hans-Georg Marschner
Wollen Sie aus Ihren digitalen Fotos oder eingescannten Bildern mehr machen? Dann sind Sie hier richtig! Anhand des professionellen Bildbearbeitungsprogramms CorelDRAW Graphics Suite X7 erlernen Sie die grundlegenden Techniken der Bildbearbeitung, die problemlos auf jedes andere Bildbearbeitungsprogramm anwendbar sind (Bilddateien, Dateitypen, Kontrast- und Farbkorrektur, Bildoptimierung, Fotomontage, Bearbeiten von Bildausschnitten und Einfügen von Texten). Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse und der sichere Umgang mit Windows.
DHEB50108 Di und Do, 22.09., 08.45 - 11.00 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
EFEB50109 Mo, 29.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Internet, mobile Computer

Internet für Senioren

Hans-Georg Marschner
Surfen, E-Mailen, Downloaden, Chatten, Sicherheit im Netz, ...
Wenn Sie mehr darüber wissen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie erhalten grundlegende Informationen und Orientierungshilfen zum Umgang mit dem Internet, die Themenpalette ist zielgruppenangepasst.
PC-Kenntnisse (Windows) werden vorausgesetzt.
DHEB50105 Mi, 25.11., 08.45 - 11.00 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
DHEB50106 Di und Do, 01.12., 08.45 - 11.00 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
EFEB50105 Mi, 16.03., 08.45 - 11.00 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
EFEB50106 Di und Do, 19.04., 08.45 - 11.00 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 69,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Samsung, Sony, HTC und Co. - Tipps & Kniffe für das mobile Betriebssystem Android auf Smartphones und Tablets

Andreas Kiss
Diese Veranstaltung richtet sich an Besitzer von Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Auf zwei Drittel aller in Deutschland verkauften Tablets/Smartphones läuft dieses Betriebssystem, unter anderem auf den meisten Geräten der Hersteller Samsung, HTC, LG, Sony und vielen weiteren.
Sie sind Besitzer eines Smartphones oder Tablets und haben weiterführende Fragen zur umfassenden Nutzung des Gerätes (Grüße per E-Mail schreiben und senden, als Navigationsgerät nutzen, Bücher ansehen, Musik abspielen, als Reiseführer und Gesundheitshelfer nutzen, Wetterinformationen abrufen, Bilddokumente zum Kaffeeklatsch mitnehmen, für diverse Spiele nutzen, Tageszeitung lesen, TV Sendungen später oder noch einmal ansehen, Videotelefonie mit Kindern, Enkeln und Verwandten). Ständig kommen neue Anwendungen hinzu.
Die Veranstaltung vermittelt Ihnen neben Tipps für die besten Apps vor allem Grundkenntnisse zu den oben genannten Verwendungsmöglichkeiten des Gerätes und zeigt, wo die Vorteile und Risiken liegen.
Bei Bedarf kann die Veranstaltung um einen weiteren Termin verlängert werden!
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet
DHEB50110 Mo, 26.10., 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
DHEB50111 Mi, 02.12., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFEB50112 Do, 14.01., 14.00 - 17.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFEB50110 Mo, 11.04., 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFEB50111 Mi, 11.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFEB50113 Do, 02.06., 14.00 - 17.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

iPhone & iPad: Tipps & Kniffe für das mobile Betriebssystem iOS

Andreas Kiss
Die Möglichkeiten des iPhones und seiner „Apps“ sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über Ihre Apps behalten und vieles mehr! Themen: das richtige Setup, Einstellungen zum Empfang von E-Mails, Arbeiten mit der iCloud (Synchronisation von Adressbuch, Kalendern, E-Mails, Notizen, Dokumenten, etc.), Was sind iMessages? Was ist Face Time? Ortsgebundene Erinnerungen, richtiges Synchronisieren mit iTunes, das iPhone als mobiler WLAN-Hotspot, Apple TV im Zusammenspiel mit dem iPad und dem iPhone, App-Empfehlungen.

Bitte mitbringen: iPhone und/oder iPad
DHEB50112 Mi, 25.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFEB50114 Mi, 03.02., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Tastschreiben

Tastschreiben für Jugendliche finden Sie im Programmteil „Junge VHS“ auf Seite 31.

Berufliche Bildung

Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft

Der Lehrgang „Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft“ besteht aus vier Modulen und richtet sich u.a. an Gewerbetreibende, Touristiker, Gastgeber, Vereine.

Sie buchen diese vier Module und können sich bei jedem Modul frei entscheiden, ob Ihnen als Unterrichtsort Bad Düben oder Eilenburg angenehmer ist und ob Sie

die Unterrichtsvariante Freitag-Abend und Sonnabend oder die Unterrichtsvariante Sonnabend und Montag-Vormittag nutzen möchten.
Die Module sind auch einzeln belegbar. Die Absolvierung aller 4 Module führt nach Abgabe der Abschlussarbeit zum Zertifikatsabschluss Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft.
Das Kursentgelt beträgt 94,00 EUR€pro obligatorisches Modul.
Die Unterrichtsorte sind:

Naturparkhaus der Dübener Heide
Neuhofstr. 3 a
04849 Bad Düben
oder
Volkshochschule Nordsachsen im Haus Rinckart
Dr.-Külz-Ring 9
04838 Eilenburg

Modul 1 - Marktanalyse und Ziele

- Grundwissen Marktforschung
- Methoden der IST-Analyse
- Ableiten von Zielen (SOLL-Zustand)
- Vision, Mission und Zielmix

DHEB50011 Fr, 18.09., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 19.09., 09.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
EFEB50021 Sa, 12.03., 09.00 - 15.30 Uhr, Mo, 14.03., 09.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Modul 2 - Grundlagen effektives Marketing - erfolgreiche Wege zum Kunden

- Grundwissen Marketing-Management
- Elemente eines erfolgreichen Marketing-Mix
- Strategien und Marketing-Ziele
- Fallstudien aus der Praxis

DHEB50012 Fr, 09.10., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 10.10., 09.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
EFEB50022 Sa, 09.04., 09.00 - 15.30 Uhr, Mo, 11.04., 09.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Modul 3 - Finanzen und Organisation - Unternehmen professionell managen

- Finanzierung und Liquiditätsplanung
- Betriebswirtschaftliche Kennzahlen
- Management-Kreislauf zur Steuerung
- Unternehmensorganisation und QM-Prozesse

DHEB50013 Fr, 13.11., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 14.11., 09.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termin, 94,00 EUR
EFEB50023 Sa, 07.05., 09.00 - 15.30 Uhr, Mo, 09.05., 09.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Modul 4 - Grundlagen Projektmanagement - Veränderungen und Zukunft meistern

- Grundwissen Projektmanagement
- Bausteine und effektive Vorgehensweise
- Moderation und Dokumentation von Projekten
- Fallstudien aus der Praxis

EFEB50014 Fr, 22.01., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 23.01., 09.00 - 15.30 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
EFEB50024 Sa, 11.06., 09.00 - 15.30 Uhr, Mo, 13.06., 09.00 - 12.00 Uhr, 12 UE, 2 Termine, 94,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.25a

Xpert - Finanzbuchführung I

Katrin Mattersteig
Ziel des Kurses ist die praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben bzw. realisieren müssen.
Im Lehrgang werden folgende Themen behandelt:
- Systemlogik der Buchführung und gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht
- Von der Inventur zur Bilanz, Bilanzgliederung, Darstellung der Werteveränderung
- Errichten von Bestandskonten, Buchen einfacher Geschäftsfälle mit Abschluss
- Einfache und zusammengesetzte Buchungen
- Erfolgs- bzw. Ergebniskonten und Privatkonto
- Trennen des gemischten Warenkontos in Einkaufs- und Verkaufskonto
- Umsatzsteuer beim Einkauf und Verkauf sowie bei Kostenarten und beim Eigenverbrauch
- Buchen nach Belegen und Steuern
- Einführung in die EDV-Finanzbuchführung (Lexware / DATEV)

Es besteht die Möglichkeit, eine Xpert-Prüfung abzulegen.
DHEB50601 Mi, 23.09., 18.00 - 21.00 Uhr, 60 UE, 15 Termine, 243,00 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.26

Grundbildung

Lesen und schreiben lernen für Erwachsene

Lesen und Schreiben für Erwachsene - Projekt 2015

Dr. Jochen Sternkopf (Diplomlehrer Deutsch)
Der Kurs richtet sich an alle, die nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben können und den Mut fassen, die fehlenden Kenntnisse zu erwerben. Unter Nutzung des Internet-Portals „ich-will-lernen.de“ wird unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters vorwiegend individuell dem eigenen Kenntnisstand entsprechend am Computer gearbeitet.
Es sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer nötig.
Sollten Sie jemanden kennen, der nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben kann und den Mut fassen will, die fehlenden Kenntnisse zu erwerben, so informieren Sie ihn bitte von unserem Kursangebot und machen ihm Mut, den Schritt zu wagen. Damit helfen Sie diesen Menschen, ihren Alltag besser zu gestalten.
Für‘s Alphabet ist es nie zu spät!
Anmeldungen und weitere Informationen erhalten Sie im vertraulichen Rahmen über Herr Dr. Sternkopf - Projektleiter - Tel.: 034298/128610 oder Herr Liegau 03423/7004412
DHEB60701 Dienstags ab September 2015, 15.30 - 17.45 Uhr, 45 UE, 15 Termine, 22,50 EUR
Eilenburg, Haus Rinckart, 2.28

Prüfungsvorbereitung

Vorbereitungskurse auf die schriftlichen Mathematikprüfungen 10. Klasse bzw. Abitur finden Sie im Programmteil „Junge VHS“ auf Seite 31.

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Rechts- und Verbraucherfragen

Vorsorge im Alter - Vollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

Grit Wetzig (Rechtsanwältin)
Sorgen Sie schon heute für die Zeiten vor, in denen Sie ggf. auf Hilfe angewiesen sind!
Keiner von uns weiß, wie lange er noch in der Lage sein wird, seine Angelegenheiten selbständig zu regeln. Jeder sollte daher frühzeitig sicherstellen, dass Angehörige, Ärzte oder Gerichte in einem solchen Fall im Sinne des Betroffenen handeln. Zur Wahrung der eigenen Interessen sollte man dafür seine Wünsche mittels Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung sowie Patientenverfügung rechtsverbindlich formulieren.
DHOZ10501 Di, 06.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFOZ10501 Di, 15.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus, barrierefreier Zugang

Erbrecht - Wie gestalte ich mein Testament?

Grit Wetzig (Rechtsanwältin)
Viele stellen sich die Frage: „Brauche ich ein Testament?“. In der Veranstaltung erhalten Sie Informationen über die gesetzliche Erbfolge nach BGB, über das Pflichtteilsrecht und über die gesetzlichen Möglichkeiten eines Testaments (Einzeltestament, „Berliner Testament“, Erbvertrag) sowie über dessen Gestaltung (Erbeneinsetzung, Teilungsanordnung, Vermächtnis, Auflagen)
DHOZ10502 Di, 24.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFOZ10502 Di, 24.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus, barrierefreier Zugang

Geldanlage - aber richtig!

Wolfgang Richter
Ist die Finanzkrise überwunden?
Keine Angst, Ihr Geld ist nicht weg, es hat nur jemand anderes!
Es kann nicht schaden, über einige Tatsachen informiert zu sein.
In diesem Vortrag erhalten Sie einen fundierten Überblick über die Möglichkeiten und Risiken des Sparens bzw. der richtigen Geldanlage. Zeit für Diskussion und Ihre persönlich Fragen ist auch gegeben.
DHOZ10405 Do, 29.10., 17.45 - 19.15 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFOZ10405 Do, 12.05., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Steuererklärung mit ELSTER. Wochenendkurs für Arbeitnehmer, Rentner, Pensionäre

Dr. Thilo Weller
Es geht um die Beantwortung der Frage: Was kann ich im aktuellen Veranlagungszeitraum 2014 geltend machen und was nicht?! Wo muss ich es einsetzen? Wie kann ich Sonderausgaben wie Krankenversicherung u.a. besser absetzen? Wie geht´s weiter mit Aus-und Fortbildungskosten, Reisekosten, Werbungskosten, z.B. das Arbeitszimmer, wie kann ich haushaltsnahe Dienstleistungen weiter für die Steuersenkung nutzen? Was sind Pauschalen, wo gibt es Änderungen, z.B. Werbungskostenpauschbetrag oder Umzugskosten, wie setze ich außergewöhnliche Belastungen an? Welche Entlastungen gibt es z.B. für Familien, z.B. durch die neue Lohnsteuerklassenwahl oder wenn deren Kinder arbeiten bzw. betreut werden? Welche Entlastungen für Alleinerziehende sind verbessert worden?
Die Änderungen hinsichtlich der Besteuerung der Alterseinkünfte ab 2005 sind bei Senioren immer noch unklar und die Frage „Bin ich als Rentner steuerpflichtig?“ wird besprochen. Darüber hinaus wird auf die kürzlich eingeführte Kapitalabgeltungssteuer eingegangen. Auf den nachfolgenden Veranlagerungszeitraum 2015 mit möglichen Änderungen wird hingewiesen.
Der Aufbau eines Steuerbescheides sowie die Nutzung der elektronischen Übermittlung mittels ELSTER an das Finanzamt werden erklärt! Die Steuererklärung kann vor Ort mit Unterstützung unmittelbar fertiggestellt werden.
EFOZ10400 Fr, 15.04., 17.00 - 20.00 Uhr und Sa, 16.04., 09:45 - 12.00 Uhr, 7 UE, 2 Termine, 38,40 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Schminkseminare

Details und Inhalte auf Seite 51.

Kommunikation und Gesprächsführung

Roland Senft (Trainer)
In diesem Seminar lernen Sie, Gespräche überzeugend und interessant zu gestalten.
Ein Training zur Verbesserung der sprachlichen und inhaltlichen Verständnisebene, die Analyse des eigenen Gesprächsverhaltens ist Bestandteil des ersten Seminarabschnitts. Sie üben Argumentationsarten bewusst einzusetzen und können unterscheiden zwischen rationalen und nichtrationalen Argumenten.
Durch viele praxisbezogene Beispiele werden Sie selbstsicher in Gesprächen, Diskussionen und Verhandlungen. Sie können nonverbale Signale in Mimik und Gestik deuten und sind nach diesem Seminar im Stande, unfaire rhetorische Angriffe zu durchschauen und abzuwehren und beherrschen Überzeugungsstrategien.
Inhalt des Seminars:
- Aktives Zuhören/ körpersprachliche Eigenheiten
- Analyse des eigenen Gesprächsverhaltens/ Klärungs- und Überzeugungsgespräche/ Das eigene Gesprächsverhalten
- Argumentationsarten bewusst einsetzen/ Rationale und nichtrationale Argumente/ Argumentationsmodelle
- Verhandlungskonzepte als Handlungs- und Orientierungsrahmen/ Verhandlungen
- Verunsicherungen entgegenwirken/ Der Umgang mit Killerphrasen und unfairen Fragen

DHOZ10710 Di, 03.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 250, 53,00 EUR
Kursraum (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS

Geschichte und Religion

Die Bibel - ein Buch wie jedes andere?

Pfarrerin Kathrin Mette
Für die Christen ist die Bibel das heilige Buch. Darüber hinaus hat sie auch maßgeblich die Kunst und Wertvorstellungen unseres Kulturkreises geprägt, ja sogar Eingang in unsere Sprache und Alltagskultur gefunden.
Eine kleine Veranstaltungsreihe der VHS unter dem Titel „Die Bibel. Ein Buch wie jedes andere?“ bietet Ihnen die Möglichkeit, sich näher mit dem Inhalt und der Entstehung der Bibel zu befassen. Sie ermöglicht Einblicke, welche Rolle die Bibel im christlichen Glauben spielt und welche Spuren die biblischen Vorstellungen, Geschichten und Redewendungen in unserer Kultur hinterlassen haben.
(Der Kurs findet 14-tägig statt.)
DHOZ10900 Mo, 05.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 15,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 207

Natur und Garten

Baum und Mensch im Wandel der Zeit

Uta Schmidt (Diplomgartenbauingenieurin)
Bäume waren vor uns auf der Erde, geben Sauerstoff und können uns versorgen. Unsere Vorfahren hatten eine ganz andere Beziehung zu ihnen, die den ganzen Globus umspannen.
Eine kleine Zeit- und Weltreise betrachtet an diesem Abend den Einfluss auf unsere Kultur und Tradition bis heute und gibt Möglichkeit, über das heutige Verhältnis zu den Bäumen nachzudenken.
DHOZ11510 Mo, 30.11., 17.00 - 18.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Obstbaumschnitt in der Praxis

Uta Schmidt (Diplomgartenbauingenieurin)
Alle Gartenbesitzer stehen jedes Jahr vor dieser Aufgabe. Mit mehr oder minder fachlich vorhandenen Kenntnissen wird sie bewältigt oder auch nicht. Wir bieten mit dieser Veranstaltung Hilfe an, vor allem für den Laien und Neuerwerber eines Gartens.
Bringen Sie (falls vorhanden) bitte Ihre eigenen Gerätschaften mit, die Sie zum Obstbaumschnitt bisher benutzten. Der Dozent wird Ihnen mit fachmännischem Rat Empfehlungen und Hinweise zu Nutzung geben oder ggf. auch abraten.
EFOZ11500 Sa, 12.03., 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
Treffpunkt: Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS

Natur und (oder) Ordnung im Garten

Uta Schmidt (Diplomgartenbauingenieurin)
Ein ordentlicher, gepflegter, arbeitsarmer Garten ist für Viele wünschenswert und bedeutet in praktischer Umsetzung oftmals Golfrasen oder Steinanlage. Natur hingegen heißt oftmals eine Art von Unordnung.
Doch wie kann man trotzdem der Natur einen entsprechenden Raum geben? Oder sich an einen naturfreundlicheren Garten herantasten, weil man dieser Sterilität überdrüssig ist?
Diese Veranstaltung klärt auf und will hilfreiche Tipps vermitteln
EFOZ11510 Di, 12.04., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Pädagogik

Bitte beachten Sie unsere Fortbildungsangebote für ErzieherInnen, Tagespflegepersonen und LehrerInnen im hinteren Teil des Programmheftes.

Praktische Pädagogik ® Sieben Sicherheiten, die Kinder entwickeln sollten

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Kinder durchlaufen sieben Entwicklungsstufen auf der mentalen wie auf der Bewegungsebene - der Grundstein für eine selbstbewusste Persönlichkeit. Nicht immer verläuft diese Entwicklung optimal. Lern- und Verhaltensprobleme sind die Folge. Diese verstehen wir in der Evolutionspädagogik® als Botschaften der Kinder an uns. Es gilt, diese Sprache der Kinder zu verstehen, zu beobachten und anzuleiten, anstatt zu beurteilen und abzuwerten.
An diesem Abend erläutern wir die einzelnen Entwicklungsstufen und ihre Bedeutung für Wahrnehmung, Kommunikation, Bewegung und Verhalten des Kindes. Und zeigen auf, wie es möglich wird, die Botschaften der Kinder zu entschlüsseln. Entsprechende Bewegungsübungen wirken unterstützend auf die Gehirn- und damit Persönlichkeitsentwicklung. Sie werden sie an diesem Abend unter Anleitung ausprobieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (auch für Bodenübungen), Schreibzeug
DHOZ10650 Mo, 09.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Lernen kann allen gelingen. Lernblockaden erkennen und auflösen

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Lernschwierigkeiten und Probleme im Verhalten haben meist eine gemeinsame Wurzel - unzureichende Vernetzungen im Gehirn. Zusätzliches Üben und das Appellieren an die Vernunft führen nicht zum gewünschten Erfolg.
Die Praktische Pädagogik bietet einen Ansatz, diese neurologischen Blockaden mit Hilfe gezielter Bewegung aufzulösen. Dadurch werden die Voraussetzung für stressfreies Lernen und der Zugang zu den eigentlichen Fähigkeiten und Talenten geschaffen.
Im Kurs erfahren Sie, wie sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene optimal auf das Lernen vorbereiten können und wie Sie erkennen, ob die Grundvoraussetzungen für das Lernen vorhanden sind. Sie erhalten konkrete Hinweise, Lernblöckaden aufzulösen, Die entsprechenden Übungen dazu probieren Sie selbst aus. **Bitte mitbringen: Schreibzeug und 2-3 weiße Blätter A4, Bleistift, bequeme Kleidung (Übungen auch auf dem Boden)**
EFOZ10650 Mo, 18.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 152

Überdurchschnittlich intelligent - aber Schulprobleme

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Mischformkinder als unerkannte Genies
Sie haben Schwierigkeiten beim Fangen eines Balls, wirken ungelenk im Sport, beim Malen, Schreiben, sind stressanfälliger als die meisten Kinder und fühlen sich oft unverstanden. Nach den Erfahrungen der Praktischen Pädagogik haben „Mischformer“ oft größere Probleme, im bestehenden Schulsystem zurecht zu kommen, was in der besonderen Verarbeitungsstruktur ihres Gehirns liegt. Während andere von Defiziten sprechen, wissen wir in der Praktischen Pädagogik von den besonderen Talenten dieser Kinder. Sie sind überdurchschnittlich begabt, aber leiden oft unter der Abwertung ihres Andersseins.
Was ist das Besondere dieser Kinder? Was benötigen sie und wie kann man sie effektiv unterstützen? Erfahren Sie es in diesem Kurs!
EFOZ10651 Mo, 23.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 152

Kultur - Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Schriftkunde

Kalligrafie - Die Kunst des Schönschreibens für Einsteiger

Frank Niemann (Schriftkundiger, Kalligrafiker)
Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, zählt zu den ältesten Kulturtechniken und ist heute überall gegenwärtig. In unserem Kulturkreis erfreuen sich immer mehr Menschen an schöner Schrift und an dem, was aus und mit ihr machbar ist. Auch im Wohnbereich hält die Kalligrafie mit dem Beschriften von Wänden und dekorativen Gegenständen Einzug.
In diesem Workshop lernen Interessierte unter Anleitung von Frank Niemann schrittweise diese Kunst des Schönschreibens und erfahren nebenbei, was sich noch so alles mit Schriften und Buchstabenformen gestalten lässt und wie Sie dies für bestimmte Zwecke nutzen können.
Bei Interesse und entsprechendem Bedarf kann nachfolgend zum Workshop ein fortführender Kurs organisiert werden.
Das notwendige Kursmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. **Eigene vorhandene Materialien dürfen natürlich gern mitgebracht werden.**
DHOZ20510 Mi, 04.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Alte Schriften - wie vor 100 Jahren

Frank Niemann
Beim Stöbern in Archiven, wenn man sich zum Beispiel mit dem Familienstammbaum beschäftigt, findet man sehr häufig fremd und geheimnisvoll anmutende Schriftstücke, Briefe und Urkunden. Schön sehen sie ja aus, aber lesen oder gar selber schreiben können, das beherrschen nur noch wenige, ältere Menschen oder Schriftbegeisterte.
Begeben Sie sich in diesem Workshop auf Schatzsuche und entziffern Sie die alten Briefe vom Dachboden, das Kochbuch ihrer Urgroßmutter oder andere geheimnisvoll anmutende Schriftdokumente. Sie erlernen schrittweise die Formen der einzelnen Buchstaben (Minuskeln und Majuskeln), lernen selbst schreiben und dadurch auch lesen. **Bitte Schreibmaterial mitbringen.**
EFOZ20512 Mi, 09.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Malen und Zeichnen

Die Mittwochsmaler. Werkstatt-Treff

Claus Kretzschmar (Maler)
Nutzen Sie diesen Kreativkurs, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern! Zwanglos, ohne Stress und Ergebnisdruck wird bei unseren Werkstatt-Treffen allen Teilnehmern ein
weites künstlerisches Betätigungsfeld geboten. Die räumlichen Bedingungen sowie der Austausch untereinander ermöglichen ein abwechslungsreiches und ideenoffenes Arbeiten, auch bzw. besonders an großformatigen Projekten. Beim gemeinsamen Arbeiten im längerfristigen Kurs finden Sie in der Gruppe, unterstützt von unserem Kursleiter, zu einem persönlichen Stil.
Neueinsteiger sind willkommen und werden gern beraten.
Vorhandene Materialien bitte mitbringen.
DHOZ20503 Mi, 23.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFOZ20503 Mi, 02.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Seminarstr. 35, Pension Thieme

Freude am Malen - Acryl und Pastell

Frauke Jentsch
In diesem Kurs werden grundlegende Techniken im Umgang mit Pastell und Acrylfarben vermittelt, Bildgestaltung, Farbenlehre und Perspektive stehen bei der Umsetzung Ihrer Ideen im Mittelpunkt. Jeder, der Spaß am Malen hat ist eingeladen! Malen entspannt, fördert die Konzentration und bereitet Freude.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Bleistift, Pinsel, Acrylfarben, Pastellstifte und -kreiden
DHOZ20505 Mo, 02.11., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 28,00 EUR
EFOZ20505 Mo, 14.03., 16.45 - 18.15 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 28,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum

Ab neuem Schuljahr nun auch an unserer Volkshochschule: Bob Ross©- Nass-in-Nass-Ölmalkurse©!

NEU!

„Jeder kann malen!“
Vielleicht kennen Sie ja Bob Ross® aus dem Fernsehen und sind fasziniert und begeistert, wie er in kurzer Zeit ein fantastisches Ölgemälde malt. Auch Sie können das einmal ausprobieren!
Die Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt.
Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Mallehrers malen alle zusammen je ein typisches „Meeresmotiv“ (ca. 40 x 40cm). Nach wenigen Stunden Malzeit kann jeder Teilnehmer sein fertiges Ölbild stolz mit nach Hause nehmen. - Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.

Dozentenporträt
Uwe „Macky“ Herrmann

Als Kursleiter und Dozent an verschiedenen VHS in Sachsen unterrichte ich nun schon seit über 6 Jahren die einzigartige „Nass-in-Nass“-Ölmaltechnik - hier die zwei Gebiete: Landschaftsmalerei und Blumenmalerei. Die Einfachheit und Schönheit dieser Maltechnik begeistert mich und meine Malschüler immer wieder aufs Neue. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn am Ende des Malkurses JEDER Teilnehmer - auch Malanfänger - ein selbstgemaltes kleines Kunstwerk stolz mit nach Hause nehmen kann. Diese Freude in den Gesichtern über das geschaffene Werk motiviert mich immer wieder, möglichst vielen Teilnehmern diese Maltechnik zu zeigen.Probieren Sie es auch einmal - getreu dem Motto: „Jeder kann malen!“

Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik®: Landschaft „Wintermotiv“

Uwe „Macky“ Herrmann (zertifizierter Bob Ross® - Instructor)
Bitte beachten Sie: Für Materialkosten werden zusätzlich 37,00 EUR fällig, die direkt beim Dozenten bezahlt werden (Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand ca. 40x40 cm; Schürze, usw.).
Bitte mitbringen: 1 x Küchenkrepp, 1 x Babyöltücher
EFOZ20504 Sa, 30.01., 10.00 - 15.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 19,60 EUR
zzgl. 37 EUR Materialkosten vor Ort
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik®: Landschaft „Am Bergsee“

Uwe „Macky“ Herrmann
Bitte beachten Sie: Für Materialkosten werden zusätzlich 37,00 EUR fällig, die direkt beim Dozenten bezahlt werden (Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand ca. 40x40 cm; Schürze, usw.)
Bitte mitbringen: 1 x Küchenkrepp, 1 x Babyöltücher
EFOZ20514 Fr, 27.05., 16.00 - 21.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 19,60 EUR
zzgl. 37 EUR Materialkosten vor Ort
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152,

Kunstvorträge mit Frau Dr. Risch-Stolz

Kunstgeschichte… verständlich und anschaulich

Die Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz, langjährige freiberufliche Redakteurin der WELTKUNST vermittelt seit Jahren unterschiedliche Themen der Kunstgeschichte. Als Dozentin der VHS ist sie mittlerweile in fast ganz Sachsen unterwegs - für alle Kunst- und Kulturinteressierten eine wahre Bereicherung!
Im Mittelpunkt der Vorträge stehen die unterschiedlichen Sichtweisen auf die Kunstwerke, die sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen des Künstlers. Anhand vieler Bildbeispiele wird Kunst somit in anschaulicher Weise vermittelt. Auch im Schuljahr 2015/16 sind wieder interessante Themen geplant. Sichern Sie sich einen Platz, indem Sie sich rechtzeitig anmelden.
Voraussichtlich finden die Kunstvorträge ab 2016 im Thomas-Müntzer.Haus in Oschatz statt. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig bei der VHS bzw. durch die Presse.

Kunstvortrag: „Der Zauber von Winterlandschaften“

Vom lichten Schneegestöber bis zum frühlingshaften Tauwetter - der Winter in impressionistischen Gemälden hat viele Facetten, dabei sind Schneelandschaften als Gegenstand der Malerei keine Erfindung der Impressionisten. Erzählerische Schneebilder von Pieter Brueghel aus der zweiten Hälfte des 16.Jhs. oder das Gemälde „Klosterfriedhof im Schnee“ von Caspar David Friedrichs sind entweder Träger romantischer Stimmungen, verweisen auf menschliches „Verloren sein“ oder Vorahnungen des Todes. Später ging es z.B. in impressionistischen Bildern um das künstlerische Erfassen eines unwiederholbaren Augenblicks, um eine spezifische Atmosphäre, um Licht und Farbe. So belehrte Renoir einen Malerkollegen: „Weiß existiert nicht in der Natur. Sie haben über dem Schnee Himmel. Ihr Himmel ist blau, dieses Blau muss im Schnee erscheinen. Morgens ist Grün und Gelb im Himmel. Auch diese Farben müssen im Schnee auftauchen…“ Der Vortrag nimmt Sie mit auf einen kurzweiligen Spaziergang durch den Winter.
EFOZ20309 Mi, 06.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus (barrierefrei)

Gian Lorenzo Bernini hatte maßgeblichen Einfluss auf die Entwicklung der barocken Skulptur und Architektur in Rom. Ausgebildet wurde er in der Bildhauerwerkstatt seines Vaters Pietro Bernini, ehe er in seinem Leben für acht Päpste tätig wurde. Sein prunkvoller und dem barocken Klassizismus zuzurechnender Stil hatte auch auf die europäische Baukunst nachhaltigen Einfluß. Er schuf unter anderem den Hochaltarbaldachin der Peterskirche, die Kolonnaden des Petersplatzes, den Vierströmebrunnen auf der Piazza Navona und die Kirche San Andrea al Quirinale. Zu seinen wichtigsten bildhauerischen Arbeiten zählen brilliante Marmorstatuen wie „Apoll und Daphne“ und die „Verzückung der heiligen Therese“ sowie die Grabmäler für die Päpste Urban VIII. und Alexander VII.
EFOZ20310 Mi, 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus (barrierefrei)

Katzenbilder - Künstlerpositionen

Katzen sind auf Gemälden durch die Jahrhunderte vertreten - welche Aussage übernehmen sie in den Werken? Oder sind sie nur als beliebtes Beiwerk vom Künstler eingefügt worden, auch um seine künstlerischen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen? Katzen mit verschiedensten emotionalen Haltungen stellen gelegentlich auch Überraschungen auf Gemälden dar, auf denen man diese Tiere gar nicht erwartet.
EFOZ20311 Mi, 16.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus (barrierefrei)

Gauguin begann um 1876 mit dem Malen - neben seinem Beruf als Bankbeamter, den er 1883 aufgab, um sich ganz der Malerei zu widmen. Er schloss sich zunächst den Impressionisten an. 1886 war sein erster Aufenthalt in Pont-Aven, 1887 war er auf der Insel Martinique. Aus gesundheitlichen Gründen kehrte er wieder nach Frankreich zurück. 1888 lebte er für eine kurze Zeit mit van Gogh in Arles in einer Künstlergemeinschaft, die mit einem Streit der beiden Maler endete. 1891-93 folgte sein erster Aufenthalt in Tahiti. Von 1896 bis 1901 lebte er dauerhaft auf Tahiti, bis er 1901 auf die Marquesas-Inseln übersiedelte, wo er am 8. Mai 1903 verstarb. Vereinfachende Darstellung, strenge Komposition und durch leuchtende, betont konturierte und dekorative Farbflächen charakterisiert, verband Paul Gauguin den Symbolismus mit dem von ihm kreierten Cloisonnismus. Mit seinem Werk beeinflusste er die Künstlergruppe der Nabis und gilt als einer der Gründerväter der modernen Malerei des 20. Jahrhunderts.
EFOZ20312 Mi, 06.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus (barrierefrei)

Lyonel Feininger (1871-1956)

Lyonel Feininger kam erst mit sechsunddreißig Jahren zur Malerei, nachdem er lange Zeit als kommerzieller Karikaturist für diverse deutsche, französische und amerikanische Zeitschriften tätig gewesen war. Ab 1909 war er Mitglied der Berliner Sezession, 1919 wurde er von Walter Gropius zur Gründung des Staatlichen Bauhauses nach Weimar berufen. Er entwickelte unter dem Einfluss des Kubismus und der Malerei Robert Delaunays seinen unverwechselbaren Stil - charakterisiert durch die geometrische Konstruktion des Bildraumes, die kristalline Auffächerung transparenter Flächen und die Reflexivität von Licht, Raum und Farbe. Nach seiner 1937 erfolgten Rückkehr nach New York entstand die Reihe der Manhattan-Bilder,

die anschaulich belegen, wie fasziniert der Künstler auch von dieser Metropole gewesen war. Lyonel Feininger starb am 13. Januar 1956 in New York.
EFOZ20313 Mi, 18.05., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus (barrierefrei)

Kreatives und textiles Gestalten

Lichtfiguren aus Ton - Keramikworkshop mit Heinke Binder

Heinke Binder (Bildhauerin)
Nutzen Sie diesen Kreativkurs, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern! Die Tage werden wieder kürzer. Zeit sich Kerzen anzustecken. und sich an den Boten des Lichts zu erfreuen. Von feinen geometrischen Schatten bis zum Wiederschein auf einem Engelsgesicht reicht die gestalterische Vielfalt. In Vorbereitung auf eine stimmungsvolle Herbst- und (Vor-)Weihnachtszeit gestalten Sie im Kurs keramische Objekte nach eigenen Vorstellungen - z. B., Kerzenhalten oder Windlichter. Die Kursleiterin, selbst Bildhauerin, unterstützt mit vielen Ideen und Erfahrung. Für Neulinge auf keramischem Gebiet sowie Fortgeschrittene geeignet. Dieser Kurs ist für Neulinge auf dem keramischen Gebiet als auch Fortgeschrittene geeignet.
Brenn- und Materialkosten inklusive (bis 2 kg), je weitere 500g: 4 €
Bitte beachten Sie, dass anschließend ca. 3 Wochen für Trocknung und Brennvorgang einzurechnen sind!
DHOZ20600 Fr, 25.09., 16.30 - 18.30 Uhr und Sa, 26.09., 10.00 – 12.00 Uhr, 5,33 UE, 2 Termine, 33,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Gartenplastik und -dekorationen aus Ton - freies Modellieren

Heinke Binder (Bildhauerin)
Ziel des Kurses ist die Gestaltung einer keramischen Plastik oder eines Pflanzgefäßes nach eigenen Vorstellungen, welches auf dem Balkon, der Terasse oder im Garten Aufstellung finden kann.
Dieser Kurs ist für Neulinge auf dem keramischen Gebiet als auch Fortgeschrittene geeignet. Die Kursleiterin, selbst Bildhauerin, unterstützt mit vielen Ideen und Erfahrung.
Brenn- und Materialkosten inklusive (bis 2 kg), je weitere 500g: 4 EUR.
Kleingruppe ab 5 Teilnehmern zu erhöhtem Entgelt möglich
EFOZ20600 Fr, 08.04., 16.30 - 18.30 Uhr und Sa, 09.04., 10.00 – 12.00 Uhr, 5,33 UE, 2 Termine, 33,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Nähkurs für Einsteiger und Hobbyschneider

Jana Geilert (Damenmaßschneiderin)
Sie möchten Grundkenntnisse im Nähen erwerben? Vielleicht haben Sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllt und sich eine Nähmaschine angeschafft. Und nun? Unter fachkundiger Anleitung einer ausgebildeten Damenschneiderin lernen Sie die Nähmaschine, alle notwendigen Grundbegriffe des Nähens, verschiedene Techniken zum Nähen, Reparieren und Ändern von Kleidung kennen. Sie erwerben eine solide Grundlage an Kenntnissen und Fähigkeiten, die Sie nach Bedarf weiterentwickeln können. Günstig ist, an der eigenen, vertrauten Nähmaschine zu arbeiten. Eine Fortsetzung als „Aufbaukurs“ ist möglich!
Bitte mitbringen: Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Heftgarn, Stoffe, eigene Nähmaschine wenn möglich.
DHOZ21406 Mo, 28.09, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 38,40 EUR
EFOZ21406 Mo, 14.3., 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 38,40 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 152

Klöppeln - das ist Spitze! Herbst- und Weihnachtsmotive

Christina Holzmüller
Der Kurs bietet umfangreiche Anregungen für alle, die die Handarbeitstechnik entdecken und weiterentwickeln wollen. Klöppeln bietet immer wieder neue Möglichkeiten, erfordert aber eine gewisse Geduld und Zeit zum Üben. Im Mittelpunkt dieses Semesters stehen Motive für die Herbst- und Weihnachtszeit.
Neueinsteiger werden in die Klöppeltechnik mit dem Klöppelsack eingeführt - hierfür liegt eine Materialliste in der VHS aus. Die Teilnehmer aus dem vergangenen Semester können ihre Kenntnisse erweitern.Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt, wodurch ausreichend Zeit zum individuellen Üben bleibt.
DHOZ21402 Mi, 23.09., 17.30 - 19.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 48,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 212

Klöppeln - das ist Spitze! Schönes für Ostern und Frühling

Christina Holzmüller
Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Motive für die Frühlings- und Osterzeit. (Details und Inhalte wie zuvor.)
EFOZ21403 Mi, 16.03., 17.30 - 19.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 48,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 212

Fotografie

Bessere Fotos!? Fotografie Grundkurs

Matthias Schulze
Fotografieren ist weit mehr als einfach drauf los zu „knipsen“!
Sie möchten Ihre Kamera optimal ausnutzen und - egal ob digital, analog, alt oder neu - ihre jeweiligen Vorteile kennen und nutzen lernen? Oder möchten Sie einfach nur schönere, bessere, interessantere Bilder machen? Eine praxisgerechte Anleitung, wie Sie Ihre persönlichen Erlebnisse und Augenblicke anschaulich festhalten, Details in besonderes Licht rücken, eben einfach besser fotografieren - all das lernen Sie in diesem Kurs und werden bei der nächsten Bildpräsentation Ihren Freundeskreis begeistern. Hinweis: Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt!
Bitte vorhandene Kamera(technik) und Bildmaterial mitbringen.
DHOZ21005 Mo, 02.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
(Kleingruppe 54,00 EUR)
EFOZ21005 Di, 12.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
(Kleingruppe 54,00 EUR)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Fotografieren für Fortgeschrittene

Matthias Schulze
Aufbauend auf dem Grundkurs wird das Erlernte vertieft.
Praktische Anwendungsmöglichkeiten werden aufgezeigt und durchgeführt. Neben Tipps und Tricks rund um die Fotografie steht die fotografische Bildgestaltung dabei im Vordergrund. Mit viel Praxisanteil lernen Sie, worauf zu achten ist, damit lohnenswerte Momente und besondere Details anschaulich festgehalten werden. Beginn bei genügend Nachfrage.
DHOZ21006 Mo, 02.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
(Kleingruppe 54,00 EUR)
EFOZ21006 Di, 12.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
(Kleingruppe 54,00 EUR)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Tanzen

Tanzen lernen. Grundlagen Standard und Latein für Anfänger

Steffen Krampe
In diesem Kurs lernen tanzinteressierte Paare, mit und ohne Grundkenntnisse, aber vor allem mit Spaß und Freude an der Bewegung die gängigsten Tänze kennen bzw. ihre Kenntnisse auffrischen. Also, Tanzschuhe und -partner eingepackt und auf geht‘s! Lockere Atmosphäre und ein Tanzlehrer, der auf Ihre Wünsche eingeht, sind zugesichert.
Bitte mit Tanzpartner anmelden!
DHOZ20920 Sa. und So, 14. und 15.11., 09.30 - 12.30 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
EFOZ20920 Sa. und So, 04. und 05.06., 09.30 - 12.30 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle

Disco-Fox

Steffen Krampe
Eine Party oder Feier steht bevor und Sie möchten keinen Tanz auslassen? Sie trauen sich nicht auf die Tanzfläche, weil Sie aus der Übung sind?
Rockig, fetzig, Schweiß treibend - ruhig, beschwingt, harmonisch - mit Disco Fox liegen Sie immer richtig! Viele Drehungen, tolle Figuren und Kombinationen - das verspricht Abwechslung. Sie erlernen und üben die Grundschritte und einige Figuren. Ihre eigenen Ideen sowie evt. Vorkenntnisse werden ins Programm einfließen.
DHOZ20922 Sa. und So, 26. und 27.09., 09.30 - 12.30 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
EFOZ20922 Sa. und So, 30. und 31.01., 09.30 - 12.30 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle

Hochzeitscrashkurs für Hochzeitspaare und -gäste

Steffen Krampe
Sie wollen heiraten oder sind zu einer Hochzeit / einem Ball eingeladen?
Die eigene Hochzeitsfeier stilvoll eröffnen, mit Schwiegermutter oder -vater charmant übers Parkett schweben oder als geladener Gast eine gute (Tanz-)Figur abgeben. Das muss kein Traum bleiben! In unserem Crashkurs erlernen Sie die Grundschritte des Langsamen Walzers, Wiener Walzers und Discofox (Tippen) und auf Ihrer Hochzeit bzw. dem nächsten Fest werden Sie auch auf der Tanzfläche brillant aussehen.
EFOZ20925 Sa. und So, 23. und 24.04., 09.30 - 12.30 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle,

Haben Sie Lust auf orientalischen Bauchtanz? Kurs für Anfänger

Ramona Grosch
Der orientalische Tanz stärkt die Lebensfreude, Lust auf sinnliche Bewegungen und weibliche Ausstrahlung. Entdecken Sie einen der ältesten Tänze der Welt! Sie erlernen einfache, weich fließende Tanzelemente und harmonische Bewegung zu orientalischen Klängen. Neben der Kräftigung der Muskulatur und einer gesunden Körperhaltung steht immer die Freude am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt.
Dieser Kurs bietet Gelegenheit für einen ersten Kontakt bzw. ein erstes Ausprobieren orientalischer Tanzbewegungen. Bauchtanz ist für Frauen jeden Alters geeignet - sanft wird die gesamte Muskulatur gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Und als positiver Nebeneffekt wird der Alltagsstress abgebaut und neue Lebensenergie getankt.
Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe/ Socken und ein Schaltuch für die Hüften
DHOZ20930 Do, 01.10., 20.00 - 21.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 28,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle,

Orientalischer Bauchtanz - Fortgeschrittene Stufe 1

Kathrin Rausch
Fortsetzungskurs, Einstieg nach Absprache möglich.
Voraussetzung: mind. 1 Jahr Tanzerfahrung
DHOZ20932 Mo, 28.09., 20.00 - 21.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle,

Orientalischer Bauchtanz - Fortgeschrittene Stufe 2

Kathrin Rausch
Fortsetzungskurs, Einstieg nach Absprache möglich.
Voraussetzung: mind. 3 Jahre Tanzerfahrung
DHOZ20933 Mo, 28.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 13,33 UE, 10 Termine, 52,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle,

Gesundheit

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Ganzheitliches Grundwissen, Ernährung

Vortrag: Was ist Hypnose?

Roland Senft (Entspannungspädagoge)
Man könnte die Hypnose als einen Zustand zwischen Wachsein und Schlafen bezeichnen. Der Hypnotisierte ist körperlich tief entspannt, während er geistig aber äußerst konzentriert und aufmerksam ist. Das Zeitgefühl geht verloren, die Umwelt wird unwichtig, man fühlt sich sehr wohl - eine Art Kurzurlaub für Körper und Seele. An diesem Abend erfahren Sie alles Wichige zur Wirkungsweise der Hypnose, mit praktischen Anwendungsbeispielen und Vorführung.
DHOZ30010 Do, 05.11., 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 11,50 EUR
EFOZ30010 Do, 10.03., 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 11,50 EUR
Oschatz, Altmarkt 17, Thomas-Müntzer-Haus

Schminkseminar - Trend Make Up

Katrin Loose (Typberaterin)
Schminken ist weit mehr als einfach Farbe aufzutragen. Make-up ist immer kreativ und dient dazu, ein Gesicht vorteilhaft zu betonen, eventuelle Schwachstellen auszublenden und den eigenen Stil zu leben. Geschminkt sein - ungeschminkt wirken - als ganz gepflegte Frau auf ihr Gegenüber wirken.

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, welche Farben im Herbst/Winter angesagt sind. Sie werden lernen, in wenigen Minuten ein typgerechtes und trendiges MakeUp zu schminken und einfach gut auszusehen.
Bitte mitbringen: vorhandene Schminkutensilien
DHOZ30501 Do, 29.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Schminkseminar - Festliches Make Up. Die Welt des Glamours

Katrin Loose (Typberaterin)
Schminken ist weit mehr als einfach Farbe aufzutragen. Make-up ist immer kreativ und dient dazu, ein Gesicht vorteilhaft zu betonen, eventuelle Schwachstellen auszublenden und den eigenen Stil zu leben. An diesem Abend stehen die besonderen Anlässe im Mittelpunkt (Weihnachten, Silvester, Ballsaison). Sie lernen, was es zu beachten gibt und wie Sie sich ansprechend „in Szene“ setzen.
Bitte mitbringen: vorhandene Schminkutensilien
DHOZ30502 Do, 10.12., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Tolle Knollen, verführerisch auf den Tisch

Antje Walter
Jeder kennt sie: Pastinaken, Rote Bete, Sellerie, Ingwer, Petersilienwurzel.
Aber schon mal damit gekocht? Wir wollen dies heute tun und einfach probieren, wie diese tollen Knollen schmecken. Vielfältige Kombinationen und Geschmackserlebnisse wollen entdeckt werden, denn in diesen Knollen steckt viel mehr als man denkt... Getränke, Suppen, Salate... aber auch vegetarische Gerichte warten darauf entdeckt zu werden.
DHOZ30700 Mi, 30.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 19,60 EUR inkl. Lebensmittelkosten
Oschatz, Berufsschulstr. 3, Küche BSZ

Zauberküche aus Wald und Wiese

Antje Walter
Der Mai lockt uns nicht nur mit gesunden frischen Wildkräutern, sondern auch mit den ersten essbaren Blüten. Haben Sie schon mal Gänseblümchen probiert oder ein Löwenzahnblütengelee? Es werden leckere Speisen und Getränke für ein gemeinsames Essen zubereitet. Auch Kuchen und ein süßer Abschluss darf nicht fehlen.
EFOZ30700 Mi, 11.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 19,60 EUR inkl. Lebensmittelkosten
Oschatz, Berufsschulstr. 3, Küche BSZ

Die Heilkraft der Gewürze. Weihnachtliche Aromen

Birgit Beecken
Die Weihnachtszeit ohne Zimtsterne kann man sich nicht vorstellen.
Mit diesem Gewürz kann man auch exotische, herzhafte Gerichte zubereiten und in Form von ätherischem Öl als Raumduft und zur Massage verwenden. Auch Anis ist eine sehr alte Heil- und Gewürzpflanze, die in der Weihnachtsbäckerei und in Schnäpsen (Ouzo) bekannt ist.
Lassen Sie sich in disem Seminar von diesen und anderen weihnachtlichen Aromen verzaubern.
In einem praktischen Teil werden zum Beispiel Duftartikel angefertigt. Auch ein Punsch steht auf dem Speiseplan. Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt. Termine 14-tägig!
DHOZ30705 Mi, 25.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 36,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Heilkräuterseminar

Birgit Beecken
„Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ - diese Aussage kennen Sie sicher. Die Kräuterfrau berichtet über die Geheimnisse der heimischen Garten- und wild wachsenden Kräuter. Sie erfahren, wie sie zur Gesundheitsvorsorge genutzt und angewendet werden können, um unsere Speisen schmackhafter werden lassen. In einem praktischen Teil wird die vielfältige Verwendung ausprobiert.
Themen in den Veranstaltungen sind: Kräuterbestimmung / Herstellung von Ölen, Essig, Butter, Dips Dressings, Marinaden und Pesto aus Gartenkräutern / Kräutertees und ihre Anwendung
Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt. Termine 14-tägig!
EFOZ30710 Mi, 18.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 36,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Körpererfahrung und Entspannung

Wichtiger Hinweis:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). **Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann.** Die Volkshochschule Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen!

Stunde der Entspannung - Stresstraining mit A.T. und PMR-Elementen

Roland Senft (Entspannungspädagoge)
In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Entspannungselementen und leichten Techniken Stress bewusst abbauen können - runter vom Alltag und Energie tanken.
Mit Hilfe von Elementen der klassischen Entspannungsverfahren Autogenes Training (A.T.) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kommen Sie zur Ruhe und schöpfen neue Kraft. Dieses Entspannungstraining leistet einen wesentlichen Beitrag bei der Bewältigung von Stress und Belastungen. Gönnen Sie sich und Ihrer Gesundheit eine wöchentliche „Stunde der Entspannung“, die selbstständige Anwendung des Verfahrens in Ihrem Alltag wird vermittelt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Vormittagskurse:
DHOZ30131 Do, 17.09., 09.30 - 11.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFOZ30131 Do, 10.03., 09.30 - 11.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154
Abendkurse:
DHOZ30130 Di, 15.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFOZ30130 Di, 08.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle

Autogenes Training

Roland Senft (Entspannungspädagoge)
Das autogene Training ist eine anerkannte, weit verbreitete Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln bzw. vorzubeugen. Es ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die beispielsweise bei Nervosität, Schlafstörungen etc. eingesetzt wird. Weiterhin kann es dazu dienen, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck zu bekämpfen oder durch Selbstbeeinflussung zur Abgewöhnung von Abhängigkeiten beizutragen.
Wir laden Sie im Kurs ein zu einer „Reise nach innen“, die zu einem außergewöhnlichen gedanklichen Erlebnis werden kann. Seien Sie offen. Jeder, der bereit ist, sich auf etwas Neues einzulassen, kann eine Fantasiereise erleben. Dafür brauchen Sie vielleicht ein bisschen Mut. Sich auf die Reise zu begeben, bedeutet immer auch ein Stück weit, das Bekannte loszulassen und sich in ein neues Gebiet zu begeben. Dieses „Neue“ fördert Fantasie und Kreativität und hilft dabei, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen...
Kurse zum Kennenlernen (5 Termine):
DHOZ30180 Mo, 21.09., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
EFOZ30180 Mo, 29.02., 17.15 - 18.45 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154
Reguläre Kurse (10 Termine):
DHOZ30181 Mo, 21.09., 17.15 - 18.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFOZ30181 Mo, 29.02., 17.15 - 18.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!

Entspannter durch Bogenschießen

Frank Eggert
Die Kursteilnehmer werden in die einfachste und ursprünglichste Art des Bogenschießens, nämlich in das intuitive Bogenschießen eingeführt.
Nach einer theoretischen Einführung erlernen die Teilnehmer die praktischen Grundlagen. Neben der richtigen Körperhaltung und Schießtechnik werden ebenso Inhalte zur Zieltechnik und zur mentalen Seite des Bogenschießens vermittelt. Themen, wie Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Konzentration und Wahrnehmung, Zweifeln und Sich-Selbst-Vertrauen, werden hinsichtlich der eigenen Persönlichkeitsentwicklung behandelt.
Kursablauf:
- Theoretische Einführung (Geschichte, Bögen, Ausrüstung)
- Erlernen der Grundlagen des instinktiven Bogenschießens (Körperhaltung, Schießtechnik, Zieltechnik, mentale Aspekte)
- individuelle Betreuung beim Erlernen der Grundlagen - Einzeltraining
- Gruppenbetreuung bei den praktischen Übungen
- Übungen zum räumlichen Sehen
- Ermittlung des dominanten Auges

Der Kurs ist für Familien mit Kindern ab 8 Jahren gut geeignet.
Die Leihgebühr für die Ausrüstung beträgt 20 EUR/Kurs/Teilnehmer.
Empfohlen werden wetterfeste Kleidung und bequeme Schuhe.
EFOZ30300 Mai 2016, vorauss. dienstags, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, Entgelt wird noch bekanntgegeben
Oschatz, Am Zeugamt 4, Außengelände

Hatha Yoga für Einsteiger

Sophie Klopfer (Physiotherapeutin)
Schlafstörungen, schlechtes Allgemeinbefinden, Nervosität, Kopfschmerzen, Muskelverspannung - das muss nicht sein! Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung und Konzentration, Ruhe und Entspannung zu finden und dabei die Grenzen des eigenen Körpers kennen und akzeptieren zu lernen. Regelmäßig angewendet, verbessert Yoga Ihr Wohlbefinden und erhöht Ihre Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Geschmeidigkeit.
Das Üben von Hatha-Yoga bringt Ihnen Entspannung, Kraft und Flexibilität für Körper und Geist. Yoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder ein kleines Kissen und (falls vorhanden) eine Yogamatte mit.
DHOZ30165 Mo, 14.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFOZ30165 Mo, 25.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154

Yoga - Stark und gesund dank Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Katrin Seyffert (Entspannungstrainerin)
Die Stärkung der inneren Harmonie, die Kräftigung von geschwächten Funktionen sowie Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte sind Ziele dieses Kurses. Ganzheitliches Yoga benutzt Elemente aus verschiedenen Yoga-Stilen, um eine größtmögliche Effizienz in der Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Menschen zu erreichen. Gearbeitet wird auf körperlicher, energetischer und emotionaler Ebene mit den Grundprinzipien Reinigen - Harmonisieren - Stärken. Spezielle Körper- und Atemübungen sowie Bewusstseinsschulung ermöglichen das gezielte Lösen von Verspannungen und Blockaden, auch Rückenproblemen kann dadurch vorgebeugt bzw. bereits bestehenden entgegen gewirkt werden.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, eine kleine Decke bzw. ein großes Handtuch als Unterlage
DHOZ30160 Di, 22.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFOZ30160 Di, 12.01., 17.30 - 19.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154

Hatha Yoga

Karin Zschiedrich (Yogalehrerin BDY)
Vertiefendes Entspannungstraining für Körper und Geist.
Yoga ist eine uralte, uns aus dem indischen Raum überlieferte Methode der geistigen und körperlichen Vervollkommnung des Menschen. Yoga bietet Ihnen geistige Entspannung, Kräftigung und Flexibilität für den Körper. Die Übungen dienen der Konzentration und Meditation, welche zur Bereicherung des seelischen Erlebens beitragen.
In diesem Kurs wird aufbauend auf den Grundkurskenntnissen die positive Wirkung auf das körperliche und seelische Befinden vertieft und gefestigt werden. Die Übungen werden ruhig, mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers, ausgeführt. (Es handelt sich um einen Fortsetzungskurs, evtl. Restplätze können auf Anfrage vergeben werden.)
Bitte mitbringen: legere Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke bzw. ein großes Handtuch
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHOZ30150 Mi, 26.08., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHOZ30151 Mi, 26.08., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHOZ30152 Mi, 26.08., 20.00 - 21.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHOZ30153 Do, 27.08., 16.45 - 18.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHOZ30154 Do, 27.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30150 Mi, 06.01., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30151 Mi, 06.01., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30152 Mi, 06.01., 20.00 - 21.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30153 Do, 07.01., 16.45 - 18.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30154 Do, 07.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154
Weitere Kurse folgen im Frühjahr 2016!

Informationsabend „Iaido“ - Japanische Schwertkunst

Ralf Kluge (Trainingsleiter 1. Dan, Mitglied im Europa-Shibu Verband)
An diesem Abend erhalten Interessenten eine Einführung zum neuen Kursangebot. Nutzen Sie diese kostenfreie Möglichkeit, um sich zu informieren und auszuprobieren - vielleicht die Basis, um den regulären Kurs zu buchen.
DHOZ30171 Mi, 30.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin,
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle, entgeltfrei!
Anmeldeschluss: 20.09.
EFOZ30171 Mi, 24.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin,
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle, entgeltfrei!
Anmeldeschluss: 10.02.2016

Iaido - Japanische Schwertkunst

Ralf Kluge (Trainingsleiter 1. Dan, Mitglied im Europa-Shibu Verband)
Iaito basiert auf der überlieferten Schwertkunst der Samurai, einer japanischen Kampfkunst mit einer über 450-jährigen Tradition.
In diesem Kurs werden die Grundlagen des Iaido in der Stilrichtung „Muso Jiki-den Eishin Ryu“ vermittelt. Gelehrt wird der Umgang mit dem Samurai-Schwert. Anfänger nutzen ein Bokken/Bokuto (Holzschwert) und Fortgeschrittene ein Iaito (Übungsschwert). Geübt werden Kata‘s (Übungsabläufe), die sich gegen einen imaginären Gegner richten. Die Kata‘s sind kontaktlos. Es geht vor allem darum, Körper und Geist zu schulen, stetig die Abläufe zu verbessern und zu perfektionieren. Auch auf mentale und philosophische Aspekte wird eingegangen.
Iaido-Training führt im Allgemeinen zur Kräftigung der Muskulatur, Förderung der koordinativen Fähigkeiten sowie der aufrechten Körperhaltung. Geübt wird barfuß, es genügt lockere Sportbekleidung.
Bitte mitbringen: leichte Sportkleidung (Jogginghose, T-Shirt)
Im Kursentgelt sind 20 EUR für ein Holzschwert Bokken/Bokuto enthalten.
DHOZ30170 Mi, 07.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine,
Anmeldeschluss: 25.09.2015, 76,00 EUR inkl. Holzschwert,
EFOZ30170 Mi, 02.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine,
Anmeldeschluss: 15.02.2016, 76,00 EUR inkl. Holzschwert,
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.

Roland Senft (Entspannungspädagoge)
Bei der progressive Muskelrelaxation, kurz PMR (nach Jacobson) handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Der Teilnehmer lernt im Kurs, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer er dies möchte. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke
Kurse zum Kennenlernen (5 Termine):
DHOZ30185 Mo, 21.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
EFOZ30185 Mo, 29.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 35,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154
Regulärer Kurs (10 Termine):
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHOZ30186 Mo, 21.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154

Qi Gong - Einzelveranstaltung zum Kennenlernen

Angelika Mathiske
Lernen Sie an einem Samstag mit wenig Zeitaufwand doch einmal Qi-Gong kennen. Den Körper in sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel der Übungen. Qi-Gong ist als Teil der traditionellen, ganzheitlichen chinesischen Medizin bekannt geworden und eine Methode zur Lebenspflege. Mit Hilfe von einfachen entspannenden Übungen, die Jeder ausführen kann, stärkt man seine Mitte. Dies fördert die Bewältigung unseres Alltags. Jeder Kursteilnehmer kann etwas für sich ganz persönlich tun und ein Wohlfühlen erfahren. Keine Voraussetzungen oder Altersbeschränkung!
Der Samstagskurs ist vor allem für Einsteiger ausgelegt, aber auch Interessierte mit Erfahrung, die ihre Übungen auffrischen und vertiefen wollen, sind herzlich willkommen. Eine Fortsetzung als regulärer Kurs ist möglich (siehe nachfolgendes Angebot)!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken
DHOZ30140 Sa, 12.09., 10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE, 1 Termine, 20,00 EUR
EFOZ30140 Sa, 30.01., 10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 20,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum 154

Qi-Gong

Angelika Mathiske
Qi-Gong ist eine über Jahrtausende gewachsene, aus China stammende Methode zur Lebenspflege. Mit Hilfe von einfachen entspannenden Übungen, die Jeder ausführen kann, stärkt man seine Mitte. (Weitere Details siehe vorheriges Angebot)
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. **Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!**
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinken
DHOZ30141 Sa, 26.09., 09.30 - 11.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR bzw. Kleingruppe zu erhöhtem Entgelt möglich / auf Anfrage möglich
EFOZ30141 Sa, 05.03., 09.30 - 11.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR bzw. Kleingruppe zu erhöhtem Entgelt möglich / auf Anfrage möglich
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum

Tai Chi Ch‘uan

Ulf Angerer (Ausbilder für Taijiquan)
Tai Chi Ch‘uan ist eine jahrhundertealte, in China entwickelte und funktionierende Selbstverteidigungskunst. Hierbei ist es zwingend notwendig, den Körper in anatomisch richtiger und körpermechanisch sinnvoller Weise zu bewegen. Dies ist der heilgymnastische Ansatz. Um in Stresssituationen Gelassenheit und Ruhe zu bewahren, sind unterstützende Atemtechniken und Körperhaltungen ein ebenso erforderliches Übungsgut wie der Aufbau einer entsprechenden mentalen Grundhaltung. Dies ist der meditative Aspekt. Somit sind in einzigartiger Weise die Aspekte der Selbstverteidigung, Gesundheit und Meditation verbunden. Tai Chi Ch‘uan ist unabhängig von Alter und Vorkenntnissen erlernbar.
Der Kurs berücksichtigt die Lehrinhalte des Tai Chi Ch‘uan in ihrer gesamten Komplexität.
Der heilgymnastische und der meditative/Stress bewältigende Aspekt ist Teil des Lehrzieles.
Alle Bewegungen werden anhand ihrer eigentlichen Funktion im Sinn einer effektiven Selbstverteidigung erläutert und gelehrt. Diese Besonderheit zeichnet das angebotene System gegenüber fast allen, bundesweit angebotenen Tai Chi Ch‘uan Kursen aus.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: bequeme, nicht zu enge Kleidung
DHOZ30145 Di, 29.09., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFOZ30145 Di, 08.03., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, Ernst-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe Turnhalle

Gymnastik und Fitness

Dance Fit. Latin-Dance-Workout

Anne-Kathrin Müller (Tanz- und Sporttrainerin)
Bewegung, Spaß, Auspowern nach flotten Rhythmen!
Angesprochen sind Alle, die ihre Fitness halten und verbessern möchten.
Im Vordergrund stehen Spaß und Freude, so dass die sportliche Betätigung fast von alleine gelingt. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit Elementen aus Entspannung und Pilates.
Dieser neue Kurs ist für alle Altersklassen und auch gut als Anti-Aging-Strategie geeignet. Über die Intensität der Übungen kann jeder Teilnehmer individuell entscheiden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Trinken! und genügend „Puste“
DHOZ30280 Fr, 11.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFOZ30280 Fr, 22.01., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, E.-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe, Turnhalle

„Endlich mal wieder Sport!“ Kurs für Junggebliebene

Martina Czajka (Übungsleiterin C, Breitensport für Erw.)
Dieser Kurs bietet ein gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit, Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, Aufbau von Kondition sowie Schulung der Koordinationsfähigkeit.
Erleben Sie Bewegung als Quelle körperlichen Wohlbefindens! Jugendzeit und Schulsport sind schon längst Vergangenheit und irgendwie fehlt die Gelegenheit für sportliche Betätigung. Wir bieten sie Ihnen, egal wie alt und wie sportlich Sie sind, wenn Sie nur ein bisschen Freude an körperlicher Bewegung haben. Es werden Übungen zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems durchgeführt unter Berücksichtigung vorhandener „Wehwehchen“.
Das altersgerechte Fitness-Programm ist ideal für Junggebliebene zur Förderung der Aktivität, und besonders für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und Handtuch
DHOZ30220 Di, 15.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFOZ30220 Di, 19.01., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle

Fitnesskurs Fit & Fun

Christin Schumann (Fitnesskursleiterin)
Dieser Kurs versteht sich als ein intensives Fettverbrennungsprogramm mit dem Bauchkiller. Im Team wollen wir versuchen, unsere Kondition zu steigern, im Team sind wir stark! Ein angepasstes, gezieltes Mattentraining soll das Fettgewebe in Muskelgewebe umbauen und das besonders an Problemzonen (Bauch-Beine-Po-Arme). Ein abschließender Stretching- und Entspannungsteil lässt uns unseren Körper besser erspüren und wir lernen, diesen zu entspannen. Der Spaß in der Gruppe steht dabei im Vordergrund. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe, Getränk, Handtuch
DHOZ30210 Mo, 24.08., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFOZ30210 Mo, 18.01., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle,
Sowie Fortsetzung im Mai 2016

Ich beweg‘ mich! - Fit im Alltag

Cindy Neumann (Physiotherapeutin)
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe, Getränk, Handtuch
DHOZ30200 Do, 10.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFOZ30200 Do, 07.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFOZ30201 Do, 21.04., 17.30 - 18.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle,

Stepaerobic

Christin Schumann (Fitnesskursleiterin)
Hier erwartet Sie eine Kombination aus einfachen Step-Aerobic-Choreografien und Muskelaufbau. Viele Varianten stehen zur Verfügung. Die Intensität und die Kondition wird von Termin zu Termin gesteigert. Bei moderner Musik und viel Spaß werden Sie die positiven Effekte schon nach kurzer Zeit spüren. Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe, Getränk, Handtuch
DHOZ30205 Mi, 26.08., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Lebenshilfe e.V., WfbM, Turnhalle
DHOZ30206 Mi, 26.08., 20.15 - 21.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, E.-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe, Turnhalle,
EFOZ30205 Mi, 20.01., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Lebenshilfe e.V., WfbM, Turnhalle,
EFOZ30206 Mi, 20.01., 20.15 - 21.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Lonnewitz, E.-Schneller-Str. 16, Lebenshilfe, Turnhalle,
Sowie Fortsetzung im Mai 2016

Wirbelsäulengymnastik

Cindy Neumann (Physiotherapeutin)
Sophie Klopfer (Physiotherapeutin)
Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik hat die Funktionsverbesserung der die Wirbelsäule stützenden und schützenden Muskulatur zum Inhalt. Der abwechslungsreiche Kurs beinhaltet gezieltes Krafttraining, Übungen und Spielformen mit folgenden Schwerpunkten: Verbesserung der Koordination, Mobilisationsübungen und Körperwahrnehmungsübungen. Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch/Unterlage
DHOZ30215 Do, 10.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle
DHOZ30217 Mo, 14.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EU
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum
EFOZ30215 Do, 07.01., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle
EFOZ30217 Mo, 25.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Entspannungsraum
EFOZ30216 Do, 21.04., 18.30 - 19.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Turnhalle

Iaido - Japanische Schwertkunst

Ralf Kluge (Trainingsleiter 1. Dan, Mitglied im Europa-Shibu Verband)
Weitere Informationen unter Kursnr. **DHOZ30170** bzw. Tel: (03435) 922444.

Inline-Skaten Grundlagenworkshop

Peggy Kunath
Sie haben sich Inline-Skates gekauft und nun wollen Sie erlernen, wie es richtig geht? Das ist gar nicht so schwer! In unserem Workshop zeigt Ihnen die Dozentin, wie die Schutzausrüstung richtig angelegt wird, wie man losfährt, wie man richtig anhält, Grundlagen der Kurventechnik und - weil Stürze auch dazu gehören - wie man richtig hinfällt, so dass man im Nachhinein auch wieder gesund aufstehen kann. Kinder bitte mit Begleitperson! **Bitte mitbringen: Vorhandene Protektoren (Ellenbogen, Handgelenk, Knie), die eigenen Inline-Skater und ein Getränk (am besten in einer Plastikflasche).**
EFOZ30250 So, 24.04., 09.30 - 12.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 14,00 EUR
Oschatz und Umgebung

Lauftraining - Outdoor Summer Run

Christin Schumann
Durchführungsgarantie ab 5 TeilnehmerInnen!
Geeignet für Alle (Frauen und Männer), die in das Laufen einsteigen möchten, sich aber nicht trauen oder den inneren „Schweinehund“ nicht überwinden können, allein zu starten, also nicht für aktive Läufer. Unter erfahrener Anleitung und individueller betreuung erhalten Sie eine Einführung und steigern sich von Woche zu Woche mit zunehmenden Laufeinheiten.
Inhalte: Erwärmung im Freien, kleine Geh-, Lauf- und im besten Fall Sprinteinheiten, leichte Dehnung, zunehmende Intensität und Ausdauertraining
Treffpunkt: vor der Döllnitzhalle
EFOZ30270 Mi, 08.06., 19.30 - 20.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 40,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz und Umgebung

Sprachen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. **(siehe Seite 7)**

Informationen zur Einbürgerung

Einbürgerungstest

Zuwanderinnen und Zuwanderer müssen für ihre Einbürgerung in der Regel Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung nachweisen. Seit dem 1.9.2008 ist laut Verordnung ein Einbürgerungstest notwendig. Die Volkshochschule ist berechtigt, diese Tests durchzuführen.
Die Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie dazu einen Identifikationsnachweis (Pass) und 25,00 Euro in bar mit.
Termine auf Anfrage! Wichtiger Hinweis: Die Anmeldung muss mindestens 3 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen.
1.Termin im neuen Schuljahr: Mo, 05.10., 15.00 - 16.00 Uhr, 1 UE, 1 Termin, Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152, Anmeldung möglich bis zum 14.09.2015

Englisch

Englisch in 10 Wochen

NEU!

„Learning English“ in nur 10 Wochen? Mit zwei Stunden intensivem Training kann das gelingen!
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verständigung. Sie lernen das Wesentliche in kürzester Zeit, um sich im Urlaub zurechtzufinden und zu verständigen. Neben der Aussprache stehen hier wichtige Ausdrücke und Begrifflichkeiten zu den Themen Person/Persönliches, Begrüßungsformeln und typische Redewendungen für touristische Situationen (nach dem Weg fragen ein Zimmer reservieren ...) im Mittelpunkt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
DHOZ40600 Do, 24.09., 17.30 - 19.30 Uhr, 26,67 UE, 10 Termine, 80,00 EUR
EFOZ40600 Do, 25.02., 17.30 - 19.30 Uhr, 26,67 UE, 10 Termine, 80,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 250

Englisch für „echte“ Anfänger

Dozent der VHS
Ob im Beruf oder auf Reisen, an der englischen Sprache kommt heute niemand mehr vorbei. Wer systematisch und kontinuierlich die Sprache erlernen möchte, auch über mehrere Semester hinweg aufbauend, dem sei dieser Kurs empfohlen, der für Anfänger konzipiert ist. Unsere Anfängerkurse sind für absolute AnfängerInnen gedacht, also für TeilnehmerInnen, die noch nie Englischunterricht erhalten haben. Nach dem Kurs können sie sich vorstellen, kennen die Zahlen, die Uhrzeit und die Farben, können einkaufen und in ein Restaurant gehen. Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dieses Jahre zurück liegt und Sie vieles vergessen haben, sind unsere Anfängerkurse für Sie nicht geeignet, aber vielleicht unsere Kurse auf A1- oder sogar auf A2-Niveau?
Vorauss. Lehrwerk: First Choice Starter. Bitte erst nach Kurseröffnung erwerben!
DHOZ40602 Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
EFOZ40602 Do, 25.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 250

Englisch für „echte“ Anfänger in Wermsdorf

NEU!

Peter-René Anthony
Ob im Beruf oder auf Reisen, an der englischen Sprache kommt heute niemand mehr vorbei. Wer systematisch und kontinuierlich die Sprache erlernen möchte, auch über mehrere Semester hinweg aufbauend, dem sei dieser Kurs empfohlen, der für Anfänger konzipiert ist. Nach dem Kurs können sie sich vorstellen, kennen die Zahlen, die Uhrzeit und die Farben, können einkaufen und in ein Restaurant gehen. Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dieses Jahre zurück liegt und Sie vieles vergessen haben, sind unsere Anfängerkurse für Sie nicht geeignet, aber vielleicht unsere Kurse auf A1- oder sogar auf A2-Niveau? Vorauss. **Lehrwerk: First Choice Starter. Bitte erst nach Kurseröffnung erwerben!**
DHOZ40603 Details lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor, bitte fragen Sie nach! 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR

Englisch für Anfänger - Vormittagskurs

Nataliia Belitsa (Lehrerin)
Der Kurs richtet sich an ältere Interessenten und Junggebliebene, die sich im Vormittagsbereich mit der englischen Sprache beschäftigen und erste Kenntnisse erwerben möchten.
Es sind keine Vorkenntnisse nötig!
DHOZ40601 Mi, 30.09., 10.00 - 11.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
EFOZ40601 Mi, 02.03., 10.00 - 11.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 152

Talk to me - Englisch für Wiedereinsteiger am Vormittag

Dozent der VHS
Der Kurs richtet sich an ältere Interessenten und Junggebliebene, die sich gern in geselliger Runde mit der englischen Sprache beschäftigen und ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Es werden allgemeinsprachliche Kenntnisse vermittelt, die sich thematisch an alltäglichen Situationen orientieren (Grundkursniveau).
Ein Einstieg ist nach Absprache möglich; wir beraten Sie gern!
DHOZ40613 Mi, 30.09., 10.00 - 11.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 72,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Englisch Grundkurs A1.4, 4. Semester

Gabriele Neubert
Fortsetzungskurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Gut geeignet auch für all Jene, die irgendwann schon einmal einen Kurs besucht haben und daran anknüpfen wollen.
Lehrbuch: First Choice A1 (Cornelsen)
DHOZ40607 Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFOZ40607 Mi, 02.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 210

Englisch Aufbaukurs A2.1 im 5. Semester

Helga Richter
Fortsetzungskurs. Die Teilnehmer dieses Kurses haben gut 2 Jahre Englisch gelernt, können sich auf einfache Weise verständigen und erste Gespräche in Englisch führen. Ein Quereinstieg für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen ist möglich; wir beraten Sie gern!
Lehrwerk: English Network 2 (Langenscheidt, New Edition)
DHOZ40605 Do, 24.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 252
Fortsetzung im Frühjahr 2016:
EFOZ40605 Do, 25.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 252

Englisch Aufbaukurs A2 für Neu-/Wiedereinsteiger

Marita Bäurich (Fachlehrerin)
Sie haben bereits in der Vergangenheit Englisch (z.B. in der Schule) gelernt? Dieser Kurs setzt grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache voraus, etwa 5 Semester VHS-Kurs.
Sie erweitern und festigen Ihre Grundkenntnisse in Wortschatz und Grammatik und erwerben die Fähigkeit, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in alltäglichen Situationen zurechtzufinden. Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs über mehrere Semester fortzuführen und die Sprachstufe A2 zu erreichen. Dann können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen, kurze Gespräche über alltägliche Dinge führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte einholen (z.B. zu Alltag, Beruf und Reisen) sowie über Dinge berichten, die Sie interessieren.
Zum Einstieg lassen Sie sich bitte von einem Mitarbeiter der VHS beraten oder testen.
Lehrwerk: Fairway A2 (Klett)
DHOZ40609 Mi, 16.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 207
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFOZ40609 Mi, 02.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum 207

English A2 Refresher - Kurs für Wiedereinsteiger

Gabriele Neubert
Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit „verschütteten“ Grundkenntnissen aus 3 bis 4 Jahren Schulenglisch bzw. für TeilnehmerInnen aus vorhergehenden Semestern geeignet.
Im Mittelpunkt stehen die Auffrischung vorhandener Kenntnisse sowie die Erweiterung des Wortschatzes. Anhand abwechslungsreicher Themen und Situationen werden Lexik und Grammatik wiederholt und erweitert sowie Sprechfertigkeit, Hör- und Leseverständnis trainiert. In entspannter Atmosphäre sprechen Sie über Themen, die Sie interessieren.
DHOZ40620 Di, 15.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFOZ40620 Di, 01.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Englisch für Fortgeschrittene A2/B1

Peter-René Anthony
Fortsetzungskurs.
Schwerpunkte sind u.a. aktive Wortschatzerweiterung, Grammatikwiederholung und -vermittlung, anspruchsvollere Lese- und Hörtexte sowie die weitere Entwicklung Ihres sprachlichen Ausdrucksvermögens. Es besteht die Möglichkeit, die Kurse über mehrere Semester fortzuführen und die Sprachstufe B1 zu erreichen. Dann können Sie eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen, sich an Diskussionen beteiligen, Hoffnungen und Absichten äußern, die Handlung eines Films oder Buches wiedergeben.
Für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen empfehlen wir eine Sprachberatung.
Lehrbuch: English elements Refresher B1
DHOZ40625 Do, 17.09., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 252
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFOZ40625 Do, 03.03., 16.30 - 18.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 252

Englisch für Fortgeschrittene B1

N. N.
This is a course for learners who have completed level A2 and would like to start or restart learning on level B1. We will practise talking and grammar as well as reading and listening in a relaxed atmosphere. Teaching material will be announced in class. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre Ihre Sprechfertigkeiten zu verschiedenen Themen zu trainieren, denen man auf Reisen im Alltag und Beruf begegnet. Freies Spreches steht im Vordergrund. Vorausgesetzt werden Sprachkenntnisse mind. auf A2-Niveau.
Zusatzkosten durch Kopien mgl.
DHOZ40630 Do, 24.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
EFOZ40630 Do, 03.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 252

Die Volkshochschule Nordsachsen ist nach dem Qualitätsmanagementsystem „Lernorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung“ zertifiziert.

Business english

Peter-René Anthony
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen, die Englisch im beruflichen Alltag benötigen. Themen sind: Telefonieren, Geschäftsbriefe erstellen, Faxe und E-Mails, Kundenkontakte, allgemeine Bürosituationen sowie weitere Themen nach Teilnehmerwunsch. Der Wortschatz mit beruflichem Schwerpunkt wird erweitert, wichtige grammatische Strukturen werden wiederholt, und es wird viel gesprochen.
DHOZ40640 Do, 01.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 86,40 EUR
EFOZ40640 Do, 17.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 86,40 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, BSZ, Kursraum 250,

Weitere Sprachen

Schnupperkurs Arabisch für Anfänger

Moez Fehri (Muttersprachler)
Wenn Sie Lust haben, einmal in Sprache und Kultur der arabischen Länder „hineinzuschnuppern“, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Er richtet sich an Personen, die keine Vorkenntnisse in arabischer Sprache haben, beruflich oder privat in arabischen Ländern zu tun oder Kontakt zu Menschen aus arabischsprachigen Ländern haben. Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen erste Redewendungen, die in typischen Situationen bei Begrüßung und Kennenlernen hilfreich sind.
DHOZ40100 Mo, 05.10., 17.30 - 19.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine,
45,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ40100 Mo, 07.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 10 UE, 5 Termine, Oschatz,
45,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 250

Französisch für Anfänger. Grundkurs A1.1

Moez Fehri
Sie haben noch keine Vorkenntnisse und möchte die französische Sprache von der Pike auf neu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die französische Sprache einsteigen möchten. Hier lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen für Hotel- und Restaurantbesuch, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich bald auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist, Ihnen zu helfen.
Das Lehrbuch wird mit Kursbeginn festgelegt.
DHOZ40805 Mi, 23.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine,
110,40 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Berufsschulstr. 3, BSZ, Kursraum

Sie haben keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die französische Sprache einsteigen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
Das Lehrbuch wird mit Kursbeginn festgelegt.
EFOZ40800 Frühjahr 2016, 24 UE, 12 Termine, Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS,
Kursraum 250, 64,80 EUR

Schnupperkurs Italienisch am Wochenende

Lydia Strunz (Lehrerin)
Wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erlernen die sprachlichen Grundlagen, um sich mit Anderen über Familie, Alltag und Freizeit zu unterhalten. Sie bauen einen Grundwortschatz auf und meistern die Anfänge der italienischen Grammatik.
Im nächsten Italienurlaub „glänzen“ Sie dann vielleicht schon mit Ihren neuen Kenntnissen!
DHOZ40900 Fr, 06.11., 17.45 - 20.00 Uhr und Sa, 07.11, 10.00 – 12.15 Uhr,
6 UE, 2 Termine, 27,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Italienisch zum Kennenlernen. Intensivkurs in den Winterferien

Lydia Strunz (Lehrerin)
Wenn Sie noch nie Italienisch gelernt haben, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie erlernen die sprachlichen Grundlagen, um sich mit Anderen über Familie, Alltag und Freizeit zu unterhalten. Sie bauen einen Grundwortschatz auf und meistern die Anfänge der italienischen Grammatik.
Im nächsten Italienurlaub „glänzen“ Sie dann vielleicht schon mit Ihren neuen Kenntnissen!
Der Kurs findet als Kompaktwoche in den Winterferien statt. Eine Fortsetzung wird angestrebt.
EFOZ40901 Mo, 08.02. bis Fr, 12.02, 16.30 - 18.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, Oschatz,
Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum, 40,50 EUR

Russisch zum Kennenlernen - A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nataliia Belitsa (Lehrerin)
Russisch ist die am weitesten verbreitete slawische Sprache. Die Bedeutung der russischen Sprache für Wirtschaft, Handel und Touristik ist unumstritten und gewinnt in der Perspektive auf jeden Fall an Stellenwert.
Sie planen eine Reise nach Russland? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Russisch zu lernen, zögern aber, weil Sie nicht so recht wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die russische Kultur, die Sprache und das kyrillische Alphabet.
DHOZ41900 Mi, 23.09., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 96,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ41900 Mi, 09.03., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 96,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 250

Russisch zur Wiederauffrischung

Nataliia Belitsa (Lehrerin Engl+Dt. (Ukraine))
Russisch ist die am weitesten verbreitete slawische Sprache. Die Bedeutung der russischen Sprache für Wirtschaft, Handel und Touristik ist unumstritten und gewinnt in der Perspektive auf jeden Fall an Stellenwert.
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die vor längerer Zeit die Fremdsprache erlernt haben und deren Kenntnisse aus unterschiedlichen Gründen wieder aufgefrischt, ergänzt und vertieft werden sollen.
DHOZ41905 Mi, 23.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 96,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ41905 Mi, 09.03., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 96,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum 250

Spanisch für Anfänger - Grundkurs A1.1

Dozent der VHS
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Die Kursinhalte orientieren sich an Alltagssituationen wie Einkaufen, Freizeit, Feste u. ä., aber auch ganz speziell an Themen, die im Urlaub eine Rolle spielen. Sie bekommen Informationen über Spanien und Lateinamerika und entwickeln dabei wichtige Fertigkeiten wie Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Von Anfang an wird der Kommunikation eine große Bedeutung beigemessen. Der Kurs kann natürlich als Vorbereitung für eine Reise genutzt werden.
Die Kosten für das Lehrbuch sind im Kursentgelt nicht enthalten - dieses wird mit Kursbeginn festgelegt.
DHOZ42205 2015 Kurs auf Anfrage, 30 UE, 90,00 EUR
EFOZ42205 2016 Kurs auf Anfrage, 30 UE, 90,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum

Computer - Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.
Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar.

Bitte beachten Sie, dass ggf. Zusatzkosten für Kopien anfallen können.

PC-Grundlagen und MS Office

Computer-Einsteigerkurs für aktive Senioren

Steffen Kopenhagen
Dieser Kurs richtet sich an Senioren und Junggebliebene, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen.
Inhalte: Allgemeines zum Aufbau und Umfeld des Computers (Hard- und Software), Organisation von Ordnern und Daten, Einführung ins Betriebssystem und die Microsoft-Office-Programme (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation), Einführung ins Internet.
Sie arbeiten am VHS-eigenen Einzelplatz-Laptop. Nach vorheriger Absprache kann das persönliche Gerät mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ggf. fallen Zusatzkosten für Kopien (Skript) an.
DHOZ50100 Mo, 02.11., 09.30 - 11.45 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 115,20 EUR (Kleingruppe)
EFOZ50100 Do, 17.03., 09.30 - 11.45 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 115,20 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Kursraum

Schritt für Schritt. Computer-Einsteigerkurs mit Windows

Ulf Tschech
Bisher arbeiten Sie noch nicht mit dem Computer oder Ihnen fehlt der systematische Überblick?
In diesem Kurs erhalten Sie einen strukturierten Überblick über das Betriebssystem Windows. Die Arbeit mit Maus und Tastatur, die Handhabung der Oberfläche, Datei- und Datenverwaltung, einzelne Programmfunktionen bis hin zur Benutzung des Internet Explorers werden wichtige Themen des Seminars sein. Auch die Benutzerverwaltung sowie Sicherheitsaspekte werden behandelt. Tipps und Tricks zu Windows runden den Lehrgang ab. Sie arbeiten am VHS-eigenen Einzelplatz-Laptop. Nach vorheriger Absprache kann das persönliche Gerät mitgebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ggf. fallen Zusatzkosten für Kopien (Skript) an. Dieser Kurs findet als Intensivkurs bereits ab 6 Teilnehmern mit verkürztem Umfang statt.
DHOZ50105 Mo, 28.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 115,20 EUR (Kleingruppe) bzw.
DHOZ50106 Mo, 28.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFOZ50105 Mo, 07.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 115,20 EUR (Kleingruppe) bzw.
EFOZ50106 Mo, 07.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum 152

Schritt für Schritt. Computer-Aufbaukurs mit Windows

Ulf Tschech
Sie haben einen Grundlehrgang besucht? Sie nutzen den PC im beruflichen oder privaten Alltag und stehen doch manchmal als Anwender der Technik „hilflos“ gegenüber?
Hier werden Ihre Kenntnisse kompakt aufgefrischt, u.a. zu den Schwerpunkten Datenstrukturen und -verwaltung, Speichermedien, Virenbeseitigung, Sicherheitsaspekte und Aktualisierung von Programmen. Weitere Themen sind nach Absprache möglich. Voraussetzung: EDV-Kenntnisse, z.B. Einsteigerkurs Windows.
DHOZ50108 Mo, 07.12., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 72,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ50108 Mo, 23.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 72,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum 152

Fit im Internet für aktive Senioren

Dr. Thilo Weller
Das Internet als unendlich nützliches und interessantes Medium ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Mit diesem Kurs bleiben Sie „auf dem Laufenden“, um mit den Jüngeren, z.B. Ihren Enkeln mithalten zu können!
Neben Informationen zu Internetanbietern, zu Datenschutz und -sicherheit lernen Sie:
- wie Sie eine Startseite einrichten,
- wie Sie eine Suchmaschine und das Internet für Ihre speziellen Interessen nutzen können (Internetapotheke, Urlaubsplanung o.ä.) ,
- wie Sie mit Ihrem Browser bevorzugte Webseiten schneller wiederfinden.

Surfen Sie sicher zu Ihren Lieblingsseiten und schreiben Sie Ihre ersten E-Mails.
Voraussetzung: Kenntnisse am PC und im Umgang mit Windows
Sie arbeiten am VHS-eigenen Einzelplatz-Laptop. Nach vorheriger Absprache kann das persönliche Gerät mitgebracht werden.
DHOZ50130 Mi, 30.09., 14.00 - 16.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 90,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ50130 Mi, 06.04., 14.00 - 16.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 90,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Microsoft Office - Word, Excel, Power Point

Dozent der VHS
Dieser Kurs bietet einen Überblick über die gängigen Anwendungen des Microsoft-Office-Paketes von Windows. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit den Programmen zur Textverarbeitung (MS Word), Tabellenkalkulation (MS Excel) und die Gestaltung von Präsentationen (MS PowerPoint). Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmer. Eine gute Basis für vielfältigen Einsatz der Anwendungsmöglichkeiten für Schule, Beruf und Alltag.
Sie arbeiten am VHS-eigenen Einzelplatz-Laptop. Nach vorheriger Absprache kann das persönliche Gerät mitgebracht werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem PC. Wenn Sie noch nicht mit einem Computer gearbeitet haben, besuchen Sie bitte vorher den Kurs „Schritt für Schritt computerfit“
DHOZ50110 Di, 06.10., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFOZ50110 Di, 01.03., 18.15 - 20.30 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum

Organisation und Kommunikation mit MS Outlook

Dr. Thilo Weller
Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre Bürokommunikation mit Outlook 2010 einfacher organisieren können. Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook 2010 auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung unterstützen. Die Inhalte des Kurses auf einen Blick: E-Mail-Funktionen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen, Besprechungen organisieren, Aufgaben verwalten. Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Schritt für Schritt computerfit“ bzw. vergleichbare EDV-Grundkenntnisse.
Dieser Kurs kann auch als Kleingruppe zu 69,00 EUR durchgeführt werden.
DHOZ50120 Do, 24.09., 17.30 - 20.30 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 46,80 EUR
EFOZ50120 Do, 10.03., 17.30 - 20.30 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 46,80 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum

Microsoft Access - Arbeit mit Datenbanken

Dr. Thilo Weller
Im Rahmen des Kurses werden die notwendigen Grundlagen von Access vermittelt. Die Erstellung einer Datenbank, das Bearbeiten, Managen und Verwalten von Datenbeständen, Abfragetechniken und das Gestalten von Formularen und Berichten sind Bestandteile. Ergänzend zum Kurs haben Sie die Möglichkeit Übungsaufgaben zu lösen. Dabei findet eine Online-Betreuung durch den Kursleiter statt. Für die in den Veranstaltungen verwendeten Beispiele wird empfohlen, **ein Speichermedium, z. B. einen USB-Stick mitzubringen. Voraussetzungen: Windows-Grundlagenkenntnisse**
DHOZ50115 Mi, 30.09., 18.15 - 21.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 115,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ50115 Mi, 06.04., 18.15 - 21.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 115,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Bildbearbeitung

Digitale Bilder und nun!? Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Ulf Tschech
Bilder mit Digitalkameras aufzunehmen ist heute so alltäglich wie Autofahren. Doch oft stellt sich die Frage: Und wie geht es nun weiter? Sie suchen nach Möglichkeiten, um Ihre Aufnahmen weiter zu „verarbeiten“?
Dieser Kurs zeigt auf, wie Sie beim Laden und Speichern von digitalen Fotos vorgehen bzw. was Sie beachten sollten und gibt Hinweise zur korrekten und anwenderbezogenen Archivierung (Ordnerstruktur).
Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten kostenfreier Bildbearbeitungssoftware kennen und erfahren u.a.:
- wie Sie Bilder und Fotos qualitativ verändern und verbessern können (Korrekturen, Effekte),
- wie Sie aus Ihren Fotos eine Diashow erstellen und
- welche Druck- und Entwicklungsoptionen es gibt.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera bzw. Speicherchip mit eigenen Fotos mit!
Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Computern
DHOZ50140 Do, 29.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 72,00 EUR (Kleingruppe)
EFOZ50140 Do, 21.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 72,00 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum

Ein eigenes Fotobuch gestalten

Dozent der VHS
Ein Fotobuch ist die moderne Form des traditionellen Fotoalbums. In diesem Kurs gestalten Sie schrittweise Ihr eigenes Exemplar.
Sie lernen, wie Sie mit Hilfe einer kostenfreien Software Ihre digitalen Fotos bearbeiten, wirkungsvoll arrangieren und sogar mit Überschriften oder Texten ergänzen können. Das Ergebnis wird zum Schluss über Internet oder per CD an ein Fotolabor geschickt. Daraus wird dann ein gebundenes Buch erstellt. Ansprechend gestaltet und professionell gedruckt ist es die ideale Form, unvergessliche Eindrücke festzuhalten - ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
Bitte mitbringen: Stick mit eigenen Fotos
DHOZ50145 Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
EFOZ50145 Fr, 22.01., 16.00 - 18.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
EFOZ50146 Do, 02.06., 18.00 - 20.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, EDV-Raum

Spezial

Lernen Sie Ihr iPhone / iPad kennen

Ulf Tschech
Die Möglichkeiten des iPhones / iPads und seiner „Apps“ sind vielfältig. Die meisten Anwender der beiden Produkte von Apple nutzen hiervon nur etwa ein Drittel. Die Wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software iOS erleichtert werden. Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie manche Zugriffe vereinfachen können, mit welchen Apps das tägliche Leben leichter wird und wie Sie den Überblick über diese behalten.
Kursinhalt: Überblick und Demonstration der Geräte, Standardanwendungen (Apps), Tipps.
Bringen Sie bitte Ihre vorhandenen Geräte mit.
DHOZ50160 Mi, 25.11., 17.30 - 19.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 14,40 EUR (Kleingruppe)
Oschatz, Am Zeugamt 4, VHS, Raum 152

Elfriede Herrmann (Lehrerin i.R., Stenotyp.)
Computer sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Aber schnelles und effektives Arbeiten am Computer ist nur möglich, wenn man das Tastenfeld mit zehn Fingern „blind“ bedienen kann.
Im Kurs erlernen Sie das Tastschreiben und sind bald in der Lage, fehlerfreie Texte in kurzer Zeit zu erstellen. Kursinhalt: Erläuterung der Tastatur, Erlernen der Buchstaben, Zeichen und Ziffern nach der 10-Finger-Tastmethode, Umschaltung, Geläufigkeitsübungen, Textabschriften und kleine „PC-Kunde“. Zunehmend wird die Geschwindigkeit gesteigert. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.
DHOZ50440 Di, 03.11., 17.00 - 19.00 Uhr, 24 UE, 9 Termine, 93,60 EUR
EFOZ50440 Di, 15.03., 17.00 - 19.00 Uhr, 24 UE, 9 Termine, 93,60 EUR
Oschatz, Robert-Härtwig-Schule, Bahnhofstr. 5, Computerraum

Grundbildung

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Elfriede Herrmann (Deutschlehrerin i.R.)
Der Kurs richtet sich an alle, die nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben können und den Mut fassen,
die fehlenden Kenntnisse zu erwerben. Unter Leitung einer erfahrenen Kursleiterin sowie einer anteiligen Nutzung des Internet-Portals „ich-will-lernen.de“ wird vorwiegend individuell dem eigenen Kenntnisstand entsprechend gearbeitet. Dafür sind keine Vorkenntnisse im Umgang mit dem Computer nötig.
Sollten Sie jemanden kennen, der nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben kann und den Mut fassen will, die fehlenden Kenntnisse zu erwerben, so informieren Sie ihn bitte von unserem Kursangebot und machen ihm Mut, den Schritt zu wagen. Damit helfen Sie diesen Menschen, ihren Alltag besser zu gestalten.
Für‘s Alphabet ist es nie zu spät!
DHOZ60705 Di, 25.08. (bzw. später nach Vereinbarung), 12.30 - 15.00 Uhr, 45 UE, 15 Termine, 22,50 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 4

Die Veranstaltungen werden von der pädagogischen Mitarbeiterin Isabel Sellmann in der Geschäftsstelle in Schkeuditz, Bergbreite 1 (im Astro-Zentrum) betreut:
Persönliche Sprechzeit dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr (in den Ferien nach Vereinbarung)
Telefonische Beratung montags und donnerstags zwischen 9.00 und 12.00 Uhr unter 03 42 04 / 99 06 37
E-Mail: schkeuditz@vhs-nordsachsen.de, Fax: 03 423/ 700 44 29 71
Programmhefte und Anmeldungen sind im Astro-Zentrum, im Bürgeramt, in der Stadtbibliothek und an verschiedenen anderen Auslageorten erhältlich.

junge vhs

Kinder und Jugendliche sind unsere erwachsenen Kursteilnehmer von morgen! Und heute? Schließlich kann man mit dem lebensbegleitenden Lernen in jungen Jahren gleich anfangen. Unterstützen Sie Ihre Kinder auf dem Weg zum Erwachsenwerden und stöbern Sie in unseren Angeboten.

Angebote Klassen 1 bis 4

Junge VHS: First Steps - Englisch für kleine Anfänger

Elettra Bargiacchi
Spielen mit der Fremdsprache - dieser Kurs ist für Kinder der ersten Grundschuljahre gedacht. Ihre Kinder werden auf spielerische Art und Weise die ersten Wörter auf Englisch lernen und einfache Sätzen sagen können. Mit dieser Annäherung an die Fremdsprache soll der Weg für den Englischunterricht ab Klasse 3 geebnet bzw. sinnvoll ergänzt werden. Der Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt und kostet deshalb insgesamt nur 5,00 EUR (vorbehaltlich einer Spendenzusage Anfang 2016, die reguläre Kursgebühr beträgt 30,00 EUR)!
First Steps class 1
EFSK40603 Mo, 29.02., 14-tägig, 13.30-14.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 5,00 EUR
First Steps classes 2+3
EFSK40607 Mo, 29.02., 14-tägig, 14.45-15.45 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 5,00 EUR
Schkeuditz, Thomas-Müntzer- Straße, Thomas-Müntzer-Grundschule

Englisch für kleine Anfänger mit Kursleiterin Elettra Bargiacchi

Junge VHS: Fit for 5 - Englisch für die weiterführende Schule (Klasse 4)

Isabel Sellmann (M.A. Amerikanistik)
Mittelschulen und Gymnasien bauen auf dem Anfangsunterricht der Grundschule auf. Hier möchten wir mit Ihren Kindern ansetzen und im Unterricht Gelerntes anwenden und vertiefen. Wir wollen Englisch weiter entdecken und dabei alle 4 Fertigkeiten - Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - auf möglichst kurzweilige Art und Weise üben. Themenfelder werden sein: Me, my friends and my family, time, numbers and colours, pets and animals, at home, at school, food and drink, seasons, month and days of the week. Die Schüler sollen befähigt werden, mit einfachen Redemitteln ihre Meinung sowie Zustimmung oder Ablehnung äußern zu können. Wir werden dazu einfache Satztrukturen üben, außerdem questions, short answers, prepositions und adjectives anwenden. Durch das Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen einfacher Texte, Dialoge und songs werden das Hör- / Sehverstehen, das Grammatikverständnis, die richtige Schreibweise, die korrekte Aussprache geübt und der Wortschatz gefestigt und erweitert. Dieser Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt und kostet deshalb insgesamt nur 5,00 EUR (vorbehaltlich einer Spendenzusage Anfang 2016, die reguläre Kursgebühr beträgt 30,00 EUR)!
EFSK40604 Mi, 06.04., 14.00 - 15.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 5,00 EUR
zzgl. ca. 5,00 EUR Arbeitsheft „Ginger - Fit for five“
(Cornelsen, zu Kursbeginn bei der Kursleiterin zu bezahlen)
Schkeuditz, Thomas-Müntzer-Straße, Thomas Müntzer Grundschule,

Hillary, das Eichhorn mit dem gebrochenen Bein und der Fit for 5 Kurs 2015.

Angebote Klassen 5 bis 9

Junge VHS: ¿Qué tal? Wie gehts? - Spanisch für Schüler ab Klasse 9

José Isaias Lubo Romero (Bachelor of Arts Hispanistik)
Du weißt, Englisch öffnet Dir viele Türen. Spanisch jedoch lässt dich noch eine ganz andere Welt entdecken, größer und bunter, fremder und doch näher als Du Dir vielleicht vorstellen kannst. Du bist neugierig und zielstrebig genug, auch dieses Tor aufzustoßen? Dann lies weiter: Dieser Kurs ist für Schüler ab der 9. Klasse ausgelegt. Es werden grundlegende Kenntnisse und grammatische Strukturen vermittelt. Der Unterricht wird von einem Muttersprachler durchgeführt, was Dir die unmittelbare Anwendung des neu erworbenen Wissens ermöglicht.

Erfolgreich abgeschlossen - der Spanischkurs 2014 mit Kursleiter José Isaias Lubo Romero.

Lehrmaterial: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen)
DHSK42203 Fr, 02.10., 13.30 - 15.00 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 70,00 EUR
EFSK42203 Fr, 11.03., 13.30 - 15.00 Uhr, 22 UE, 11 Termine, 55,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 038

Junge VHS: Tastschreiben am PC für Schüler ab Klasse 5

Mario Terneddé (Ökonom in der Organisation und Datenverarbeitung)
Besonders für Kinder und Jugendliche ist es wichtig, bereits beim Beginn ihrer Beschäftigung mit dem Computer, mit der richtigen Bedienung der Tastatur vertraut zu werden. Durch die ganzheitliche, assoziative Lernmethode des Zehn-Finger-Systems lernen die Kinder über Vorstellungsbilder und Lerngeschichten die Lage der einzelnen Tasten Reihe für Reihe über die Verknüpfung von Bildern und Farben kennen. Ab der ersten Übung werden sinnvolle Wörter geschrieben, die sich am Grundwortschatz orientieren. Dadurch werden die Rechtschreibung, Konzentrationsfähigkeit und Feinmotorik gefördert. Als Bestandteil des Lernsystems ist im Preis des Arbeitsheftes eine Einzelplatzlizenz für den Tastschreibtrainer enthalten. Diese Software ermöglicht individuelles Üben zu Hause.
EFSK50203 Mi, 13.04., 16.00 - 17.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 40,00 EUR
zzgl. ca. 12,00 EUR Arbeitsheft (zu Kursbeginn zu bezahlen)
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Angebote ab Klasse 10

Junge VHS: Entspannt in die Prüfungen (ab Klasse 10)

Heike Bienia (Trainerin für Stressbewältigung)
Nur ein entspanntes Gehirn ist in der Lage, sich Lerninhalte gut zu merken. Wie kann man das Gehirn dazu bringen, zu entspannen? Durch langsame Bewegungen, Atmen im Bewegungsrhythmus, kleine Selbstmassagetechniken und Entspannen

im Liegen. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche, die viel lernen müssen und kurz vor Prüfungssituationen stehen und beinhaltet etwas Theorie und viel Praxis, die auf humorvolle Weise unterrichtet werden. Und das Beste ist: Es gibt keine Noten und jeder übt so wie er oder sie kann!
DHSK30216 Mi, 11.11., 14.30 Uhr - 15.30 Uhr, 10,6 UE, 8 Termine, 26,50 EUR
EFSK30216 Mi, 09.03., 14.30 Uhr - 15.30 Uhr, 10,6 UE, 8 Termine, 26,50 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

Junge VHS: Das Bewerbungsgespräch - Tipps für Abiturienten

Frauke Weigand (Kniggetrainerin)
Deine Schulzeit naht sich dem Ende - was dann? Ob Vorstellungsgespräch, Assessment-Center oder Au-pair, die richtigen Umgangsformen bringen dich schneller zum Ziel! Es werden Tipps für richtige Umgangsformen - von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit - näher gebracht. Neben den wichtigsten Benimmregeln werden auch Themen wie Smalltalk, Umgang mit der modernen Technik und, wie verhalte ich mich, wenn ein Malheur passiert, angesprochen. Das Seminar findet in lockerer jugendgemäßer Atmosphäre statt.
EFSK10705 Fr, 10.06., 14.30 - 17.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 10,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Angebote, die immer wichtig sind

Junge VHS: Selbstverteidigung/Selbstbehauptung

Falko Seppelt (4. Dan Shorai-Do Kempo, Fachübungsleiter)
Kinder sehen sich mitunter gefährlichen Situationen in ihrem Alltag ausgesetzt. Mobbing im Klassenzimmer, Drogen auf dem Schulhof oder Ärger mit Älteren sind nur wenige Beispiele dafür. Mit Hilfe dieses Kursangebotes sollen Grundlagen im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung geschaffen werden. Unser Dozent nutzt seine langjährigen Studien der asiatischen Kampfkünste sowie seine Erfahrung als Kinder- und Erwachsenentrainer, um diese Inhalte zu vermitteln und schafft damit mehr Sicherheit bei den Teilnehmern. Spielerische SV-Techniken und grundlegende Verhaltensweisen sind die Inhalte dieses Kurses. Der Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt und kostet deshalb insgesamt nur 5,00 EUR (vorbehaltlich einer Spendenzusage Anfang 2016 - die reguläre Kursgebühr beträgt 33,25 EUR)!
Selbstverteidigungskurs im Gymnasium Schkeuditz (ab Klasse 9)
EFSK30210 Do, 17.03., 14.30 - 15.30 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107
Selbstverteidigungskurs in der Grundschule Wehlitz (3. und 4. Klasse)
EFSK30211 Di, 22.03., 14.30 - 15.30 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
Schkeuditz, Thomas-Müntzer-Straße, Turnhalle Thomas Münzter GS

Im Selbstverteidigungskurs wird viel Praxis aber auch etwas Theorie vermittelt.

Junge VHS: Check dein Fahrrad

Jens Eckhardt (Eckhardt - Zweiräder e. K. Leipzig)
Ein erfahrener Zweiradmechaniker beantwortet ganz praktisch und hands-on Fragen rund um euer Fahrrad: Wie sieht es mit der Verkehrssicherheit nach StVZO aus? Welche Beleuchtung brauche ich? Wie funktioniert eine Bremse und wie stelle ich sie ein? Wie wechsele ich den Reifen? Wie repariere ich den kaputten Schlauch? Und wie stelle ich meine Gangschaltung ein, damit sie richtig funktioniert? Bringt nach Möglichkeit Euer eigenes Rad mit. Auch eine gute Gelegenheit nach der Fahrradprüfung in der 4. Klasse (Termin in Absprache mit der Schule)!
EFSK11601 Do, 24.03., 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 7,50 EUR
EFSK11602 Do, 12.05., 14.30 Uhr - 16.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 7,50 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Unternehmen der Region stellen sich vor

Porsche Werk Leipzig

Wir bieten Ihnen während der Werksbesichtigung einen exklusiven Blick hinter die Kulissen. Werden Sie Zeuge, wie Fahrspaß entsteht und begleiten Sie den Macan, den Panamera und den Cayenne auf ihrem Weg durch die Fertigung. Die Tour führt Sie von der Fertigung bis in das Kundenzentrum. Dort erhalten Sie einen Einblick in die Porsche-Historie und einen spektakulären 360°-Blick auf das Porsche Gelände. Bitte beachten Sie, dass das Betreten der Produktion für Personen mit Herzschrittmacher und Kinder unter 16 Jahren aus Sicherheitsgründen leider nicht gestattet ist. Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage www.porsche-leipzig.com
DHSK10400 Do, 19.11., 17.30 - 19.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Porsche Werk Leipzig, Kundenzentrum

Fremde Kulturen mit allen Sinnen entdecken

Küchenplausch - Neuseeland

NEU!

Sarina Zinke
Isst man im Land der Schafe jeden Tag Schaf? Wenn Sie dieser Frage auf den Grund gehen wollen, dann setzen Sie sich in „Sarinas Küche“, um bei typischen Kiwi-Snacks mehr über Ateroa, das Land der langen weißen Wolke zu erfahren. Unsere Dozentin lebte über acht Jahre in Neuseeland und kann detailliertere Einblicke als der „Herr der Ringe“ geben.
DHSK11004 Fr,18.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Schkeuditz, Weststr. 7, Villa Musenkuss

Küchenplausch - Zentralamerika

Sarina Zinke
Unsere Dozentin lebte vier Jahre in Honduras und bereiste weitere Länder in Zentralamerika. Als sie das erste Mal in ein Café ging, wurde ihr der heiße Kaffee mit Strohhalm serviert. Wenn Sie ein paar einzigartige Einblicke in das Alltagsleben von Honduras und Zentralamerika erhalten wollen, dann setzen Sie sich in „Sarinas Küche“, wo Sie bei Kaffee und ein paar typischen Snacks auf eine Reise in die Karibik, in die Drogen- und Maya-Kultur, und in Begegnungen zwischen arm und reich mitgenommen werden.
DHSK11005 Fr, 20.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Schkeuditz, Weststr. 7, Villa Musenkuss

Cayos Cochinos - malerische Inseln in Honduras

Bis ans Ende der Welt - Impressionen aus China und Nordkorea

Andreas Haller
Ein Bildbericht über eine Reise in die chinesische Provinz und nach Nordkorea. Einblicke in eines der verschlossensten Länder der Welt und sein kommunistisches Bruderland China, wo inzwischen fast alles möglich scheint.
DHSK11002 Fr, 30.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Rechts- und Verbraucherfragen

Umgang mit an Demenz Erkrankten - Ein Kurs für Angehörige von Pflegebedürftigen, Nachbarschaftshelfer und Alltagsbetreuer

Ingrid Schindler (Dozentin für Lebensraumgestaltung in der Altenpflege)
Schwerpunkte sind in diesem Kurs: Täglicher Umgang mit dem an Demenz Erkrankten, Freizeitgestaltung und Beschäftigungsangebote für Gruppen- und Ein-

zelbeschäftigung, praktische Anleitungen von Spielen, Liedern, Bastelangeboten, Gedächtnisübungen, die den Demenzverlauf verlangsamen können, Projektvorschläge für Einrichtungen. Bitte bringen Sie eine Schere und Pappe für Schablonen mit! Kopien können im Kurs für ein Entgelt erworben werden.
DHSK30500 Do, 08.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Erben und vererben

Anett Keine (Rechtsanwältin)
Eine erfahrene Rechtsanwältin beantwortet u. a. folgende Fragen: Wann ist ein Testament sinnvoll? Was muss man bei der Erstellung eines Testaments beachten? Schwerpunkte: Gesetzliche Erbfolge, Pflichtteil, Enterbung, Erbvertrag und Schenkung.
DHSK10509 Mo, 02.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Die 7 größten Fehler beim privaten Immobilienverkauf

Volker Lachmund (Immobilienmakler)
Der Verkauf einer Immobilie - sei es aus Altersgründen, aus finanziellen Gründen, wegen einer Erbschaft, einer Trennung, oder weil einfach das eigene Haus zu klein geworden ist - ist zumeist die größte Geldtransaktion im Leben eines Menschen. Ein Betrag, zum Teil im 6-stelligen Eurobereich wechselt seinen Besitzer. Damit dieses Immobiliengeschäft ordnungsgemäß und rechtmäßig abgewickelt werden kann, muss ein Notar und sollte ein Profimakler eingeschaltet werden. Viele Verkäufer wollen sich jedoch die Kosten des Maklers sparen und versuchen selbst ihre Immobilie an den Mann oder die Frau zu bringen. Um dies auch ohne Makler sicher bewerkstelligen zu können, erhalten Sie an diesem Abend Hinweise und Anregungen, wie Sie Fehler beim privaten Verkauf einer Immobilie vermeiden können.
EFSK10403 Mi, 27.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFSK10404 Mi, 20.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter durch Vollmacht, Betreuungs- u. Patientenverfügung

Anett Keine (Rechtsanwältin)
In diesem Vortrag werden die rechtlichen Voraussetzungen und Unterschiede von Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung und Betreuerbestellung im Rahmen eines Betreuungsverfahrens erläutert.
EFSK10508 Mo, 06.06., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Pädagogik, Psychologie und Persönlichkeitsbildung

Ton und Takt bei Tisch - Tischknigge für Erwachsene

Frauke Weigand (Kniggetrainerin)
Ob als Gast oder Gastgeber, Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Hand aufs Herz! Wissen Sie, wer zuerst das Restaurant betritt? Oder wie Sie die weibliche Servicekraft zu rufen haben? Erfahren Sie Neues oder frischen Sie Ihre Kenntnisse bei einem stilvollen Abend in angenehmer Atmosphäre auf. Lernen Sie bei einem 3-Gänge-Menü im Gasthof zur Landesgrenze in Schkeuditz den gepflegten und kultivierten Umgang bei Tisch und Tafel. Bitte beachten Sie, dass für dieses Seminar eine Anmeldung mindestens 14 Tage im Voraus erforderlich ist. Ein vegetarisches Gericht kann auf Wunsch vorbestellt werden. Die Kursgebühr beträgt 9,00 EUR und im Restaurant ist zusätzlich eine Entgelt von 13,00 €für das 3 Gänge- Menü (plus ein Getränk, auf Wunsch alkoholfrei) zu entrichten.
DHSK10702 Fr, 13.11., 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFSK10702 Fr, 05.02., 19.00 - 21.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Schkeuditz, Äußere Leipziger Str. 104, Gasthof zur Landesgrenze

Hochbegabung

Sylke Frommolt (Begabungspädagogin, Psychologische Beraterin)
Hochbegabung ist ein interessantes Thema und wird oft in den Medien erwähnt. Wie kann man als ErzieherIn mitwirken, an einem gelungenen Start in das Leben? Wie geht man mit dem Anderssein um? Wie macht man das Kind tauglich für den Alltag?
Einführung: Lernen, Auszüge aus der Geschichte der Hochbegabung, Begabung und Intelligenz, der IQ, Indikatoren für Hochbegabung im Kindergarten- und Schulalter, unterschiedliche Merkmale bei Jungen und Mädchen.
Praxisteil: eventuell auftretende Probleme und Lösungswege für Kindergarten- und Grundschulalter, ADHS, Stichwort hochsensitiv, Fallbesprechung, Eltern-Erzieher-Beziehung/Kommunikation
DHSK10602 Sa, 07.11., 09.00 - 13.30 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
EFSK10602 Sa, 18.06., 09.00 - 13.30 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Weiterbildung für qualifizierte Tagespflegepersonen

Dorit Istel (staatlich anerkannte Erzieherin, Heilpädagogin, Diplom Sozialpädagogin und systemische Familenberaterin)
In diesem Seminar werden Themen, die den Alltag der Tagespflege betreffen, erörtert, u. a. Fragen zum Bildungscurriculum des Sächsischen Bildungsplans, zur konzeptionellen Arbeit, zu rechtlichen Gegebenheiten, zur Entwicklungspsychologie, zur Beobachtung und Dokumentation, zum Thema Elternarbeit, zur Gehirnentwicklung in den ersten drei Lebensjahren, zu Pflege und Ernährung. Die TeilnehmerInnen erhalten abschließend eine Teilnahmebestätigung.
EFSK10604 Mi, 02.03., 18.00 - 21.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 60,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Weitere Angebote zu Pädagogik/Entwicklungspsychologie finden Sie in diesem Programmheft im Bereich Fortbildungsangebote für ErzieherInnen in Kindertageseinrichtungen und Tagespflege.

Natur und Umwelt

Gartengestaltung - so oder so?

Frank Vogler (Dipl.-Ing. agr.) und Dirk Vogler (Dipl.-Ing. für Landespflege)
Der Kurs richtet sich an Liebhaber gemütlicher Orte und lauschiger Plätze im Grünen. Es wird erläutert, wie Sie Ihr Grundstück oder Ihren Kleingarten zu einem erholsamen „Zimmer im Freien“ planen und umgestalten können. Themen: Gartenplanung, Terrassen- und Hofgestaltung, Anlage von Vorgärten, Bepflanzungsvarianten mit Bäumen, Sträuchern, Hecken, Stauden und einjährigen Pflanzen, Fassadenbegrünung und Kletterpflanzen, erfolgreicher Anbau von Gemüse, Vermeidung von Pflegeaufwand. Planung: drei Abende Theorie und ein Praxisabend, an dem auf Ihre konkreten Fragen eingegangen wird, z. B. wie plane ich meinen Vorgarten, wie grenze ich zum Nachbar hin ab etc. Auf Wunsch kann ein Skript (4,00 EUR) zur Verfügung gestellt werden.
EFSK11500 Di, 08.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 54,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Kosmische Katastrophen - Gefahr für die Erde?

Dr. Wolfgang Gerber (Fachberater Geographie für Gymnasien)
Kosmische Einflüsse garantieren das Leben auf der Erde. Unser Planet konnte erst durch kosmische Kollisionen entstehen. Inwiefern bedrohen heute Asteroideneinschläge, Strahlungsausbrüche der Sonne oder Gammablitze das irdische Leben? Im Vortrag wird ein Überblick über kosmische Katastrophen vermittelt und ihre Gefährlichkeit für die Erde erklärt.
DHSK11200 Fr, 06.11., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Kultur - Gestalten

Kreatives und textiles Gestalten

Nähkurs für Fortgeschrittene

Ingrid Walter-Laue
Sie haben schon die ersten Nähte an der Nähmaschine gemacht, kennen den Unterschied zwischen Schließ- und Versäuberungsnaht und wissen, wie ein Reißverschluss eingenäht wird, wollen aber mehr erfahren und das Nähen zu Ihrem Hobby machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Sie können Ihre Kenntnisse auffrischen bzw. erweitern und an Hand verschiedener Projekte Neues dazulernen. Natürlich gibt es auch Tipps und Tricks, wie Sie sich das Nähen einfacher machen können. Eine Nähmaschine ist dringend erforderlich.
DHSK21403 Do, 17.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 50,40 EUR
zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 010

Jedes Stück ein Unikat - Kursteilnehmerinnen und Dozentin Ingrid Walter-Laue mit ihren selbstgenähten Taschen.

Nähkurs für Einsteiger

Ingrid Walter-Laue
In diesem Kurs lernen Sie Ihre Nähmaschine besser kennen und lieben. An Hand kleiner Projekte, wie z.B. Kissen, Platzsets und einer kleinen Tasche erfahren Sie Wissenswertes über die Verwendung der unterschiedlichen Nähfüße, die Anwendung verschiedener Nähte, alles über Nadeln und Nähgarne und nebenbei Tricks für ein erfolgreiches Nähen mit der Nähmaschine. Der erste Termin findet in der Werkstatt der Dozentin Ingrid Walter-Laue in der Papitzer Str. 9 in Schkeuditz statt. Hier werden die Stoffe für die weitere Verarbeitung ausgesucht. Zum Schluss erhalten Sie den Führerschein für die Nähmaschine. Eine Nähmaschine ist dringend erforderlich.
EFSK21404 Mo, 11.01., 18.00 - 20.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 1. Termin in der Werkstatt der Kursleiterin, Papitzer Str. 9, Schkeuditz, alle weiteren Termine Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 010, 50,40 EUR zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch

„Häkeln ist der letzte Schrei“ - Aus Garn Modisches zaubern

Ingrid Schindler (Dozentin für Ergotherapie)
In diesem Kurs können Sie die Grundkenntnisse des Häkelns erlernen. Ziel ist es, eine Handytasche oder etwas kleines Gehäkeltes mit nach Hause zu nehmen. Am zweiten Abend können Sie unter fachgerechter Anleitung eine trendige Wintermütze häkeln. Bitte bringen Sie Wolle und eine Häkelnadel, die zur Wollstärke passt, mit.
DHSK21401 Do, 19.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 16,80 EUR
EFSK21401 Fr, 26.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 16,80 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Filzen für die Weihnachtszeit

Ingrid Walter-Laue
Dekorieren Sie doch zur Adventszeit mal mit Filz! Wir filzen in diesem Kurs kleine Wichtel, Teelichthüllen oder andere Kleinigkeiten, die Sie dann in Ihre Advents- und Weihnachtsdekoration integrieren können. Sicher werden Sie viel Spaß an diesen handgefertigten Kostbarkeiten haben!
DHSK21302 Do, 12.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 5 UE, 2 Termine, 14,00 EUR zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203

Dozentin Ingrid Walter-Laue erklärt das Filzen mit Seifenlauge

Weihnachtliche Sterne falten und gestalten

Ingrid Schindler (Dozentin für Ergotherapie)
Ob als weihnachtlicher Willkommensgruß an der Haustür, leuchtender Fensterschmuck, filigraner Geschenkanhänger oder Weihnachtskarte - hier lernen Sie Sterne von ihrer schönsten Seite kennen, nämlich selbstgemacht. Sie erlernen in diesem Kurs vielseitige Möglichkeiten, wie Sterne gefaltet, gesteckt oder geklebt werden. Methodische Reihen zeigen die Schritt für Schritt Anleitung z. B. vom Fröbelstern, Zahnstocher-Stern, Sterne aus Transparentpapier, Filigransterne. Das Material kann im Kurs gegen ein kleines Entgelt erworben werden.
DHSK21200 Fr, 27.11., 18.00-20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
Schkeuditz, Astro-Zentrum, Klassenraum

Adventsfloristik - Das Fertigen einer Weihnachtsgirlande

Ingrid Schindler (Dozentin für Ergotherapie)
Schmücken Sie Ihren Tisch mit einer selbstgemachten Weihnachtsgirlande! In diesem Kurs erlernen Sie Grundlagen der Floristik sowie das Schleifenbinden, um einen solchen, dekorativen Weihnachtsschmuck selbst herstellen zu können. Es werden außer Tanne und Konifere verschiedene Schmuckelemente eingebunden, die im Vorfeld schon gesammelt werden können (Moos, Tannenzapfen Trockenblumen usw.). Bitte bringen Sie Seitenschneider, Gartenschere, Bindedraht, Tanne, Konifere (falls vorhanden) und kleine Schmuckelemente mit. Das Material kann auch im Kurs erworben werden (Materialkosten ca. 5,00 EUR).
DHSK20600 Do, 03.12., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Fröhliches Blütenfilzen

Ingrid Walter-Laue
Mit Seife, Wasser und gefärbter Schafwolle filzen Sie Blüten mit oder ohne Stiel, je nachdem ob Sie Ihre kleinen Kunstwerke als Deko für den Tisch, für das Fenster oder als Anstecker für Bekleidung verwenden wollen. Anhand von Dekorationsbeispiele entscheiden Sie, was Sie filzen möchten.
EFSK21303 Mo, 14.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 5 UE, 2 Termine, 14,00 EUR zzgl. Materialkosten je nach Verbrauch
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Amigurumi-Kurs

NEU!

Ingrid Schindler (Dozentin für Ergotherapie)
Voll im Trend ist unter Häkelfreunden Amigurumi - das Figurenhäkeln nach spezieller Anleitung. In diesem Kurs erlernen Sie, wie man Figuren in Runden und Spiralen häkelt und die Abkürzungen der Häkelschrift praktisch umsetzt. Eine kleine lustige Figur ist in diesem Kurs schnell fertig gestellt. Bitte bringen Sie Häkelnadel Nr. 2,5 oder 3 mit und dazu passendes Garn, eine Schere und Stoffnadel. Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich.
EFSK21402 Fr, 29.04., 17.30 - 20.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 11,20 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro Zentrum, Klassenraum

Eine solche Amigurumi-Figur kann im Kurs gehäckelt werden.

Ideenbörse: „Was krabbelt da?“ Biene Maja und Projekt „Hände“

Ingrid Schindler (Dozentin für Ergotherapie)
In diesem Kurs erhalten Sie viele praktische Angebote und Vorschläge für die Gestaltung und Durchführung themenorientierter Veranstaltungen. 1. Thema: „Was krabbelt da?“, Sachinformationen zu den wichtigsten heimischen Insekten, Basteltipps, Gedichte, Lieder, Mitmachideen auch speziell zur Biene Maja. 2. Thema: Projekt „Hände“, Aufbau einer Projektwoche, die sich mit dem Thema Hände beschäftigt, dazu erhalten Sie Hinweise und praktische Anleitungen für eine Gruppenarbeit. Dieser Kurs richtet sich an ErzieherInnen und alle, die mit Kindern arbeiten. Bitte bringen Sie eine Schere und Tonzeichenpapier mit.
EFSK10605 Sa, 30.04., 10.00 - 13.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Malen und Zeichnen

Malkurs für alle, die gern malen und zeichnen

Jürgen Franke (Grafiker)
In diesem Kurs werden grundlegende Techniken wie Bleistift- und Federzeichnung, Kreide, Aquarell, Tempera, Acryl und bei Bedarf auch das Malen mit Ölfarben vermittelt. Bildgestaltung, Farbenlehre und Perspektive als Grundbegriffe werden erläutert. Wir malen Bilder nach thematischen Vorgaben. Ein bis zwei Abende im Frühjahrssemesterkurs sind eingeplant zum Aktzeichnen nach Modell. Auf Wunsch kann auch eine Bewerbungsmappe für eine Kunsthochschule oder einen medialen Beruf vorbereitet werden. Neueinsteiger bringen bitte zum ersten Abend weiche Bleistifte und einen Zeichenblock mit.
DHSK20501 Do, 10.09., 19.00 - 21.15 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 100,80 EUR
EFSK20502 Do, 14.01., 19.00 - 21.15 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 100,80 EUR zzgl. Modelkosten
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 205

Atelier im Freien (Kleingruppe mit 6 Teilnehmern)

Jürgen Franke (Grafiker)
Vorzugsweise im Freien werden im kommenden Frühling Bilder von der Stadt Schkeuditz und von der näheren Umgebung mit Tusche, Aquarell, Kohle oder Kreide gemalt bzw. gezeichnet. Bitte bringen Sie Zeichenutensilien und einen kleinen Campinghocker mit.
EFSK20503 Do, 12.05., 19.00 - 21.15 Uhr, 18 UE, 6 Termine, 67,20 EUR
Treffpunkt Schkeuditz, Lessingstr. 10, am Gymnasium

Kunst- und Kulturgeschichte

Zwischen Information und Schnörkel - Schriftkunde und Leseübungen

Hans Neubert (Schkeuditzer Museums- und Geschichtsverein e. V.)
Die Schrift begleitet den Menschen seit Jahrtausenden und das Schreiben ist wohl eine der wichtigsten Kulturtechniken der Menschheit. Doch längst ist das Schreiben von unserer Handschrift getrennt. Die Maschinenschrift beherrscht unseren textlichen Alltag. Während sich viele Vertreter jüngerer Generationen schon mit dem Lesen zeitgenössischer Handschriften schwer tun, gibt es doch eine Menge Menschen, die gerade die Handschriften wieder für sich entdecken. Dieser Paläografie-

kurs soll Hilfestellungen für den Umgang mit Schriften des 17. bis 20. Jahrhunderts vermitteln und an praktischen Beispielen zeigen, wie mit Geduld und Kenntnis auch noch der schwierigste Text entziffert werden kann. Eine praktische Schriftübung rundet das Kursgeschehen ab. Der Kurs richtet sich ausdrücklich an Einsteiger.
EFSK20300 Mi, 24.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 6 UE, 3 Termine, 16,80 EUR
Schkeuditz, Mühlstr. 50, Stadtmuseum Schkeuditz

Museumsleiter Hans Neubert erklärt das Lesen alter Schriften anhand eines Originaldokumentes.

Fotografie

Fotokurs - Theorie und Praxis (Kleingruppe mit 6 Teilnehmern)

Carsten Dumke (Fotograf)
Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt: „Kann ich auch schöne Fotos machen?“ Und wie haben Sie sich die Frage beantwortet? Wer diese Frage mit „Nein!“ beantwortet haben sollte und sich ernsthaft mit der Fotografie beschäftigen möchte, sollte diesen Kurs buchen. Durch unseren Kursleiter, ein erfahrener Fotograf, finden Sie den perfekten Einstieg in die Fotografie. Im Theorieabend wird Ihnen anhand von Fallbeispielen gezeigt, wie sich gezielte Veränderungen an der Kamera auf Ihre Bilder auswirken. Während des Praxistages arbeiten Sie gestellte fotografische Aufgaben ab. Anschließend werten Sie gemeinsam die Bilder der einzelnen Teilnehmer aus. Im Ergebnis dessen starten Sie eine zweite Runde, um die „Fehler“ der ersten Runde fotografisch zu korrigieren. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit. Auf Nachfrage kann, gegen eine Gebühr, auch eine Ausrüstung ausgeliehen werden.Der erste Termin am Samstag findet von 9.00 bis 12.45 Uhr statt, der zweite Termin am Sonntag von 9.00 bis 15.00 Uhr.
DHSK20001 Sa, 10.10., 09.00 - 12.45 Uhr, u. So, 11.10., 9.00 - 15.00 Uhr, 13 UE, 2 Termine, 71,50 EUR
EFSK20001 Fr, 22.04., 09.00 - 12.45 Uhr, 13 UE, 2 Termine, 71,50 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Tanz

Schnupperkurs Bollywood (Kleingruppe mit 5 Teilnehmern)

Gabriele Herrmann (Tanzlehrerin)
Hat Sie schon immer das Geheimnis des Bollywoods fasziniert? Haben Sie Interesse, zu entdecken, warum dieser Tanz so viel Freude bereitet? Dann besuchen Sie unbedingt den Schnupperkurs! Lernen Sie die Gestik, die Mimik, den Bounce sowie die getanzte Lebensfreude kennen.
DHSK20901 Mo, 21.09., 20.00 - 21.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 10,60 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

Orientalischer Tanz

Abschlusspose eines Schleiertanzes - Teilnehmerinnen des Orientalischen Tanzkurses.

Gabriele Herrmann (Tanzlehrerin)
Der Orientalische Tanz ist getanzte Lebensfreude, künstlerischer Ausdruck und sanftes Körpertraining. Die richtige Technik ist genauso wichtig wie der individuelle Bewegungsausdruck und die Kreativität, die jede Teilnehmerin in den Tanz einbringt. Der Kurs beginnt mit Gymnastik und Entspannung. Danach erarbeiten Sie mit einer erfahrenen Tanzlehrerin die Tanztechniken. Jede Stunde endet mit einem freien Tanz.
DHSK20900 Mo, 28.09., 20.00 - 21.30 Uhr, 40 UE, 20 Termine, 112,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107, 112

Square Dance

NEU!

Romana Pinkert (Callerin für Square Dance)
Square Dance fordert und stärkt Kondition, Koordination, Reaktion und das Gedächtnis. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Square Dance ist geeignet für Singles, für Paare, für Jugendliche, für Senioren, für alle, die Freude an der Bewegung haben. Beim Square Dance tanzen acht Tänzer gemeinsam und miteinander. Die einzelnen Schritte, Schrittfolgen, sogenannte Figuren werden angesagt (zugerufen), in immer neuen Kombinationen. Das ist ein echtes Gruppenerlebnis, mit Spaß, Schwung und viel Rhythmus!
DHSK20904 Do, 01.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
EFSK20904 Do, 03.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 56,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Das sind wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Wichtiger Hinweis:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). **Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann!** Die Volkshochschule Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen.

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist die Stütze des menschlichen Körpers. Durch mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und unnatürliche Bewegungsabläufe sind verspannte bzw. erschlaffte Muskeln der häufigste Grund für Rückenschmerzen. Diese spezielle Gymnastik hat die Funktionsverbesserung der die Wirbelsäule stützenden und schützenden Muskulatur zum Inhalt. Der abwechslungsreiche Kurs beinhaltet gezieltes Krafttraining, Übungen und Spielformen mit folgenden Schwerpunkten: Verbesserung der Koordination, Mobilisationsübungen und Körperwahrnehmungsübungen. Ebenso lernen Sie als Grundlage für Wohlbefinden und Lebensfreude verschiedene Entspannungsverfahren kennen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder Gymnastikmatte mit.
DHSK30201 Mi, 16.09., 17.15 - 18.00 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 35,00 EUR
DHSK30202 Mi, 16.09., 18.10 - 19.10 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
DHSK30203 Mi, 16.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30201 Mi, 06.01., 17.30 - 18.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 35,00 EUR
EFSK30202 Mi, 06.01., 18.20 - 19.20 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30203 Mi, 06.01., 19.25 - 20.25 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30204 Mi, 06.04., 17.30 - 18.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 42,00 EUR
EFSK30205 Mi, 06.04., 18.20 - 19.20 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFSK30206 Mi, 06.04., 19.25 - 20.25 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

Hatha Yoga Einsteigerkurs

Jana Sorgalla (Yogalehrerin)
Das Üben von Hatha Yoga bringt Ihnen Entspannung, Kraft und Flexibilität für Körper und Geist. Yoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Egal, ob Sie sich einfach nur bewegen wollen, sich verspannt, kraftlos oder nervös fühlen, Yoga kann Ihnen helfen. Unsere Kursleiterin unterrichtet Hatha Yoga nach der Methode von Swami Shivananda. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und (falls vorhanden) eine Yogamatte mit.
DHSK30112 Mo, 31.08., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHSK30116 Di, 01.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFSK30112 Mo, 04.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30114 Di, 05.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30115 Mo, 04.04., 17.00 - 18.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
EFSK30117 Di, 05.04., 19.00 - 20.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 46,55 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

Hatha Yoga Aufbaukurs

Jana Sorgalla (Yogalehrerin)
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorerfahrung im Hatha Yoga.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und eine Yogamatte mit.
DHSK30113 Mo, 31.08., 18.15 - 19.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFSK30113 Mo, 04.01., 18.15 - 19.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
EFSK30116 Mo, 04.04., 18.15 - 19.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 70,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.107

RUMBA-ZAMBA Latin-Dance-Workout

Ramona Friedrich (Tanzlehrerin)
Aerobic nach lateinamerikanischer Musik. Verbesserung und Stärkung der Kondition, Fatburning
und viel Spaß mit schönen Schrittkombinationen aus den verschiedenen lateinamerikanischen Tänzen z. B. Rumba, Cha Cha Cha, Batchata, Tango, Salsa, Samba, Merengue etc. Dazu eine gezielte Erwärmung und zum Schluss ein Cool-Down mit Elementen aus Yoga und Pilates. Insgesamt eine gute Mischung aus Tanz und Aerobic mit gesundheitlichen Aspekten.
Bitte festes Schuhwerk (keine Tanzschläppchen) und etwas zu trinken mitbringen.
DHSK20902 Di, 15.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 60,00 EUR
DHSK20903 Di, 15.09., 19.35 - 20.35 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 60,00 EUR
EFSK20902 Di, 01.03., 18.30 - 19.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 60,00 EUR
EFSK20903 Di, 01.03., 19.35 - 20.35 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 60,00 EUR
Schkeuditz, Weststr. 7, „Villa Musenkuss“

Gesundheitliches Grundwissen und Heilmethoden

Ein Gesundheitsexkurs durch die Welt der Gewürze

Sylke Frommolt (Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin)
Gewürze sind wertvolle Küchenfreunde und sorgen für einen guten Geschmack. Gewürze besitzen aber auch eine Heilkraft. Schon in der Geschichte wurden Gewürze zur Heilung eingesetzt. Zum Beispiel Kurkuma, ein Füllhorn an Gesundheit und ein Mittel gegen Falten. Gewürze sind ein echtes Kraftpaket gegen Bakterien, Viren und Pilze. Sie erhalten Einblicke in eine gesundheitsfördernde Ernährung durch Gewürze.
DHSK30700 Do, 12.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, Schkeuditz, 7,00 EUR
EFSK30700 Do, 14.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, Schkeuditz, 7,00 EUR
Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Was ist drin? Lebensmittel und Co. und ihre Inhaltstoffe

Sylke Frommolt (Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin)
Was ist drin in unseren Lebensmitteln, im Trinkwasser, in Kosmetika, Zahnpasta und Impfstoffen? Und welche Wirkung haben die darin enthaltenen Zusatzstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel und Pestizide auf unseren Körper, unsere Gesundheit und auf unsere Umwelt? Ein informativer Vortrag für all jene, die mehr wissen wollen.
EFSK30701 Do, 21.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
EFSK30702 Do, 26.05., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Sprachen

Welcher Sprachkurs passt zu mir?

Informationen zur Einordnung der Sprachkurse finden Sie auf Seite 7 dieses Heftes. Sie orientieren sich an dem vom Europarat entwickelten Gemeinsamen Referenzrahmen, der sprachliche Kompetenz auf sechs verschiedenen Leistungsstufen beschreibt. Vor Anmeldung eines Sprachkurses ist eine persönliche Beratung durch die pädagogische Mitarbeiterin Frau Sellmann (Telefon 03 42 04 / 99 06 37) empfehlenswert.

Bitte beachten Sie, dass bei den Sprachkursen zusätzliche Kopierkosten entstehen können. Diese sind von Kurs zu Kurs unterschiedlich und sind nach vorheriger Absprache bei Ihrem Kursleiter zu bezahlen.

Deutsch

Lesen und Schreiben für Erwachsene - Grundbildung Deutsch sowie **Integrationssprachkurse Deutsch als Fremdsprache**
finden Sie im Fachbereich „Sprachen“ des Kursangebotes für Delitzsch.

Deutsch für Asylbewerber

Die Kurse werden in Kooperation mit dem Landratsamt Nordsachsen durchgeführt. Bitte nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf.

Der Deutschkurs für Asylbewerber mit Kursleiter Dr. Jochen Sternkopf.

Englisch

Englisch für Anfänger Grundkurs A1.1

Doreen Seifert (Kulturwissenschaftlerin)
Ob im Beruf oder auf Reisen, Englischkenntnisse werden immer wichtiger. Dieser Kurs richtet sich an all jene, die keine weiteren Kenntnisse in der englischen Sprache haben. In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Fremdsprache Schritt für Schritt. Lehrmaterial: Great A1 (Klett)
EFSK40609 Di, 01.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203

Englisch Grundkurs A1.3

Mayke Lindemann (Übersetzerin Englisch)
Die Teilnehmer dieses Kurses haben bereits ein Jahr Englisch gelernt. Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die erste Vorkenntnisse haben. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Lehrmaterial: KEY A1 (Cornelsen)
DHSK40606 Di, 08.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 32 UE, 16 Termine, 96,00 EUR
EFSK40606 Di, 23.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 32 UE, 16 Termine, 96,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.211,

Englisch Grundkurs A1.4 (5. Semester)

Bob Hoeringer (English Trainer, Muttersprachler American English)
Die Teilnehmer dieses Kurses haben bereits 2 Jahre Englisch gelernt. Der Kurs ist geeignet für alle, die schon Vorkenntnisse besitzen. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Unser Kursleiter unterrichtet als Muttersprachler American English. Lehrmaterial: KEY A1 und KEY A2(Cornelsen)
DHSK40602 Di, 08.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 32 UE, 16 Termine, 96,00 EUR
EFSK40602 Di, 23.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 32 UE, 16 Termine, 96,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 212

Englisch Aufbaukurs A2.1

Leonore Menck (Englisch Lehrerin)
Die Teilnehmer dieses Kurses haben früher schon einmal Englisch gelernt. Wer an seinen Englischkenntnissen arbeiten möchte, ist in diesem Kurs richtig. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Lehrmaterial: KEY A2 (Cornelsen)
DHSK40601 Mo, 21.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR oder
EFSK40601 Mo, 29.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
als Kleingruppe mit 5 Teilnehmern: 24 UE, 12 Termine, 127,20 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R.211

Englisch Aufbaukurs A2.2

Isabel Sellmann (M. A. Amerikanistik)
Die Teilnehmer dieses Kurse haben bereits einige Jahre Englisch gelernt. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHSK40611 Di, 29.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 78,00 EUR
EFSK40611 Di, 15.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 78,00 EUR
Schkeuditz, Bergbreite 1, Astro-Zentrum, Klassenraum

Englisch für Fortgeschrittene B1/B2

Bob Hoeringer (English Trainer, Muttersprachler American English)
Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die bereits sehr gute Vorkenntnisse im Englischen besitzen. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Unser Kursleiter unterrichtet als Muttersprachler American English. Lehrmaterial: Great B1 (Klett)

DHSK40610 Mo, 14.09., 17.20 - 18.50 Uhr, 32 UE, 16 Termine, 96,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203
EFSK40610 Mo, 29.02., 17.20 - 18.50 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 212

Dozentenporträt
Bob Hoeringer

Englisch ist meine Muttersprache und ich unterrichte diese Sprache seit 25 Jahren. Seit 2008 bin ich für die VHS tätig, zuerst im Münchner Raum und seit letztem Jahr hier in Schkeuditz (Grund- und Konversationskurse). Ein paar Worte zu meinem Werdegang: Ich bin in Ohio, USA aufgewachsen und nach der Highschool habe ich meinen Militärdienst (Japan, Frankreich und Kalifornien) in der amerikanischen Luftwaffe absolviert. Anschließend besuchte ich das College und erwarb meinen Abschluss mit Diplom in Cupertino, Kalifornien. Mein Berufsleben war vielseitig: Computerprogrammierer in Palo Alto, Manager im Reiseunternehmen in San Francisco, Chefportier in einem Münchner Hotel, Sprachlehrer in einer Internationalen Schule in Salzburg. Mein Motto: In einer globalen Welt sollte jeder, unabhängig vom Alter, die Weltsprache Englisch zu einem gewissen Grad beherrschen. Wir brauchen sie auf Urlaubsreisen und im Berufsleben und auch im Internet ist sie unerlässlich!

EngCo(Kleingruppe mit 4 Teilnehmern)

Bob Hoeringer (English Trainer, Muttersprachler American English)
Wenn Sie eine gute Gelegenheit suchen, um in kleiner Runde regelmäßig Englisch zu sprechen und Ihre bisherigen Kenntnisse wieder aufzufrischen, dann sind Sie in diesem Konversations- und Refresherkurs genau richtig. Hier wird, in einer Stunde pro Woche, zu aktuellen und alltäglichen Themen Englisch gesprochen. Es werden themenrelevante Vokabeln eingeführt und im gemeinsamen Gespräch gefestigt. So bleiben Sie aktiv in der englischen Sprache und können zusätzlich Sicherheit in der Konversation erlangen.
DHSK40605 Mo, 02.11., 19.00 - 20.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 95,76 EUR
EFSK40605 Mo, 04.04., 19.00 - 20.00 Uhr, 13,3 UE, 10 Termine, 95,76 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 212

Englisch in Glesien für Fortgeschrittene B1 (Kleingruppe mit 5 Teilnehmern)

Klaus Martin (Dipl. Lehrer)
Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die bereits gute Vorkenntnisse im Englischen besitzen. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Lehrmaterial: KEY B1 (Cornelsen)
DHSK40628 Mo, 28.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 140,00 EUR
EFSK40628 Mo, 07.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 140,00 EUR
Schkeuditz, Glesien, Conradplatz, Hort der Grundschule Glesien

Weitere Sprachen

Französisch für den Urlaub Fortsetzungskurs

Norbert Guthmann
Dieser Kurs knüpft an das Gelernte des vergangenen Semesters an und ist daher geeignet für alle, die geringe Französischkenntnisse besitzen. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Lehrmaterial: Französisch für den Urlaub (Klett)
DHSK40800 Mo, 24.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 48,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203

Französisch Grundkurs A1.1

Leonore Menck
Für immer mehr Menschen besteht das vorrangige Reiseziel darin, Land und Leute kennen zu lernen. Und der Weg dahin führt (nur) über einen Sprachkurs. Die Sprache ist der Schlüssel zur Kultur. Wussten Sie schon, dass beispielsweise Französisch nicht nur in Frankreich, sondern von rund 220 Millionen Menschen auf allen Kontinenten in über 50 Ländern gesprochen wird und es deshalb sehr zweckmäßig sein kann, sich in dieser Sprache auszukennen? Denken Sie an Ihren nächsten Aufenthalt in einem französischsprachigen Land. Dieser Kurs bietet Ihnen die Voraussetzungen dafür, auf Reisen künftig mehr erleben zu können. Lehrmaterial: Französisch für den Urlaub (Klett)
EFSK40800 Do, 07.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203

Spanisch Grundkurs A 1.3

Rodolfo Beceiro Mangold (Muttersprachler)
Die Teilnehmer dieses Kurses haben bereits ein Jahr Spanisch gelernt. Dieser Kurs ist geeignet für Lerner, die erste Vorkenntnisse haben. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich. Lehrmaterial: PERSPECTIVAS A1 (Cornelsen)
DHSK42200 Di, 29.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 203
EFSK42200 Di, 08.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 205

Spanisch Grundkurs A 1.1

Möchten Sie sich während Ihres Urlaubs oder einer Geschäftsreise in Spanien in der Landessprache unterhalten können und auch ein wenig die spanische Kultur kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! Sie erlernen die spanische Sprache Schritt für Schritt und können schon nach kurzer Zeit einfache Gespräche führen. Lehrmaterial: PERSPECTIVAS A1 (Cornelsen)
EFSK42201 Mo, 07.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 201

Computer - Beruf

PC-Grundkurs für Senioren

Gerald Tröger (Dipl. Lehrer)
Dieser Kurs ist für Neueinsteiger in die Welt der Computer gedacht. Schwerpunkte: allgemeine Computerbedienung, Grundlagen Betriebssystem Windows, Textdokumente erstellen (Word), die einfache Bildbearbeitung und Sicherung Ihrer Familien- oder Urlaubsbilder. Voraussetzung: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein eigener PC zum Üben des Gelernten ist von Vorteil.
DHSK50101 Mi, 30.09., 16.00 - 18.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFSK50101 Mi, 01.06., 16.00 - 18.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Grundlagen der Internetnutzung

Gerald Tröger (Dipl. Lehrer)
Mit diesem Kurs nähern Sie sich dem Internet an. Schwerpunkte sind: technische und materielle Voraussetzungen; Nutzung von Internetdiensten, Suchmaschinen u. a.; wie schreibe und beantworte ich E-Mails; der Umgang mit dem Internet und seine Gefahren; wie schütze ich meinen PC vor Viren, Trojanern usw. Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse.
EFSK50104 Mi, 13.01., 16.00 - 18.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Digitale Bildbearbeitung

Gerald Tröger (Dipl. Lehrer)
Was und wie kann ich aus meinen Bildern und Fotos mehr heraus zaubern? An 4 Abenden arbeiten Sie sich in die frei zugänglichen Bildbearbeitungsprogramme GIMP, Picasa und Paint.NET ein. Vorausgesetzt werden Computergrundkenntnisse und der sichere Umgang mit Windows.
DHSK50100 Do, 29.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Schreibtechnik

Schnellkurs Tastschreiben am PC in 3 x 4 Stunden

Mario Terneddé (Ökonom in der Organisation und Datenverarbeitung)
Zeit ist knapp! Stellen Sie auch des Öfteren fest, dass ziemlich viel Zeit mit „auf die Tastatur schauen" oder dauerndem Vertippen vergeht und Sie zu lange brauchen, um schriftliche Arbeiten fehlerfrei zu tippen? Das kann man ändern: In diesem Kurs lernen die Teilnehmer in 12 Stunden, wie sie mit allen 10 Fingern das Tastaturfeld bedienen können, ohne hinzusehen. Bei der Lehrmethode werden Abläufe zuerst im Kopf erarbeitet (Hören einer Geschichte von CD mit dazugehörigen Bildern und Farben und die Verknüpfung mit dem jeweiligen Finger). Es sind keine Vorkenntnisse, auch nicht in der Computerbedienung, erforderlich. Als Kursmaterial kann das Buch „10-Finger Schreiben in 5 Stunden" (Herdt-Verlag) bestellt werden (ca. 14,00 EUR). Im Preis des Arbeitsbuches ist eine Einzelplatzlizenz für den Tastschreibtrainer enthalten. Diese Software ermöglicht individuelles Üben zu Hause.
EFSK50201 Mi, 20.01., 16.00 - 19.00 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 46,80 EUR
Schkeuditz, Lessingstr. 10, Gymnasium, R. 210

Haben Sie ganz spezielle Vorstellungen? Die VHS Nordsachsen bietet auch individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Firmenschulungen an, auch vor Ort in Ihrer Einrichtung. Sprechen Sie uns an! Gern erstellen wir Ihnen ein Angebot!

junge vhs

Kinder sind keine Fässer, die gefüllt, sondern Feuer, die angezündet werden wollen.
(Rabelais)

Kinder und Jugendliche sind unsere erwachsenenen Kursteilnehmer von morgen. Und heute? Nicht früh genug kann man anfangen, die natürliche Neugier auf alles Neue anzuregen und mit dem lebensbegleitenden Lernen gleich anzufangen.

Der moderne zeitgemäße Knigge - mit Stil zum Ziel. Knigge Tipps für Jugendliche

Frauke Weigand (Mitglied der Dt. Knigge Gesellschaft)
Unter dem Motto „früh übt sich" wird gezeigt, wie man im Alltag Fettnäpfchen gut umfährt und der Feinschliff für ein harmonischeres Miteinander vermittelt. Während des gemeinsamen Essens eines 3-Gänge-Menüs in der Gaststätte Taucha-Süd werden die Benimmregeln am Tisch sowie die Benutzung der Serviette, der Umgang mit Besteck, Gläsern und Speisen erlernt und vertieft. Weitere Themen sind: Begrüßen und Verabschieden, Bitten und Danken, Duzen und Siezen sowie der Umgang mit der modernen Technik. Es werden Tipps für richtige Umgangsformen zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, eine Bewerbung bzw. auf eine Einladung zum Assessment Center, von der Begrüßung über Körpersprache bis zum passenden Outfit, näher gebracht. Das Seminar findet in lockerer jugendgemäßer Atmosphäre statt.
Die Kursgebühr beträgt 7,50 EUR, im Restaurant sind zusätzlich die Kosten für das 3-Gänge-Menü in Höhe von 11,00 EUR inkl. einem 0,2l Softgetränk zu entrichten.
DHTA10712 Mi, 11.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin,
7,50 EUR zzgl. Menü und Getränk (vor Ort),
Taucha, Böcklinstr. 13, Gaststätte Taucha-Süd
Anmeldeschluss: 28.10.2016
EFTA10712 April/Mai 2016, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin,
7,50 EUR zzgl. Menü und Getränk (vor Ort)
Taucha, Böcklinstr. 13, Gaststätte Taucha-Süd

Check dein Fahrrad

Torsten Fisch

Ein versierter Fahrradexperte beantwortet ganz praktisch Fragen rund um Euer Fahrrad und Du erfährst, wie Du kleine Reparaturen selbst durchführen kannst: Wie sieht es mit der Verkehrssicherheit nach StVZO aus? Welche Beleuchtung brauche ich? Wie funktioniert eine Bremse und wie stelle ich sie ein? Wie wechsele ich den Reifen? Wie repariere ich den kaputten Schlauch? Und wie stelle ich meine Gangschaltung ein, damit sie richtig funktioniert? Wichtige Tipps und Tricks rund um das Thema Pflege und Reinigung sorgen dafür, dass Du lange etwas von Deinem Fahrrad hast. Bringt nach Möglichkeit Euer eigenes Rad mit.
EFTA11600 Do, 21.04.16, 16.30 – 18.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 7,50 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Hofgelände
Sowie „Fahrradcheck für Groß und Klein"
Ein Angebot für Kinder, Erwachsene und Familien!
EFTA11605 Sa, 21.05.16, 09:30 - 11:45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 7,50 EUR
Taucha, Rudolf-Winkelmann-Str. (Rückseite VHS)

Orientalischer Tanz für Kinder

Heike Gramm
Kinder jeden Alters lieben Orientalischen Tanz. Die schillernden Kostüme, die Bewegungen und die besondere Musik faszinieren einfach. Im Tanz können Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und dabei ihre Muskulatur als auch ihr Selbstbewusstsein stärken. Orientalischer Tanz bietet einen idealen Ausgleich zu dem meist einseitigen Schultalltag, verbessert die Körperwahrnehmung und die Koordination. Ein Kurs für Kinder im Grundschulalter (ca. 7 bis 10 Jahre), die Spaß an Tanz und Musik haben. Gemeinsam „lassen wir die Hüften kreisen" und üben kleine Choreografien ein.
DHTA20912 Mo, 14.09., 16.00 - 16.45 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
DHTA20913 Mo, 14.09., 16.45 - 17.30 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule Taucha, Sportraum
sowie Fortsetzung ab Januar 2016

Schwimmkurs für Kinder im Parthebad

Maria Schindler (Fachangestellte für Bäderbetriebe)
Zweiwöchiger Schwimmunterricht / Anfängerschwimmen für Kinder ab 5 ½ Jahren (Montag - Freitag). Gelernt wird das Schwimmen mit dem Ziel, einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser heraufzuholen und nach dem Sprung vom Beckenrand eine Schwimmstrecke von mind. 25 m zu absolvieren. Im Vordergrund steht der Spaß im Wasser! Das Schwimmabzeichen „Seepferdchen" kann/soll zum Kursende abgelegt werden. Der Kurs findet bei Gewitter, Regen oder einer Wassertemperatur unter 20 Grad nicht statt. In diesen Fällen wird die Kurseinheit verschoben.
EFTA30230 vorauss. Mo, 27.06. - Fr, 08.07.,10.30 - 11.30 Uhr, 13,33 UE,
10 Termine, 80,00 EUR inkl. Badeintritt
Taucha, An der Parthe 20, Parthebad

Sprachen lernen für Schüler ab Klasse 9

Ihr wollt Italienisch oder Spanisch lernen? Oder Eure Englischkenntnisse zusätzlich zum regulären Schulunterricht auf Vordermann bringen? Gern organisieren wir auf Anfrage auch Sprachkurse im Nachmittagsbereich.
Beginn, Uhrzeit und Umfang nach Vereinbarung, 2,50 EUR pro U.-Std.

Junge VHS: Abschlussprüfung Mathematik Klasse 10 - gut gerüstet?

Sabine Richter (freie Dozentin, Master of Engineering)
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstechnischer Aufgaben.
Stoffkomplexe: Gleichungen, Prozentrechnung, Zinsrechnung, Winkelfunktionen, Flächen- und Körperberechnungen und Sachaufgaben.
EFTA60800 Mo. 08.02. bis Fr. 12.02., 12.30 - 16.30 Uhr, 20 UE, 5 Termine,
50,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Junge VHS: Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Grundkurs)

Sabine Richter (freie Dozentin, Master of Engineering)
Im Mittelpunkt steht das Lösen prüfungstechnischer Aufgaben.
Wiederholung und Festigung von Kenntnissen zu den Stoffgebieten: Analysis, Funktionen, Integral- und Differentialrechnung, Extremwertaufgaben. Der Kurs ist auch für Schüler/innen des Berufsgymnasiums geeignet.
EFTA60801 Mo, 15.02. bis Fr. 19.02., 13.30 - 16.30 Uhr, 20 UE, 5 Termine,
50,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Ton und Takt bei Tisch- Tischknigge für Erwachsene

Frauke Weigand (Mitglied der Dt. Knigge Gesellschaft)
Ob als Gast oder Gastgeber, Manieren sind wieder sehr gefragt. Je besser man sich in der Tisch- und Esskultur auskennt, umso sicherer und entspannter wirkt man. Hand aufs Herz! Wissen Sie, wer zuerst das Restaurant betritt oder wie Sie die weibliche Servicekraft zu rufen haben? Erfahren Sie Neues oder frischen Sie Ihre Kenntnisse bei einem stilvollen Abend in angenehmer Atmosphäre auf. Lernen Sie bei einem 3-Gänge-Menü in der Gaststätte Taucha-Süd den gepflegten und kultivierten Umgang bei Tisch und Tafel. Bitte beachten Sie, dass für dieses Seminar eine Anmeldung von mindestens 14 Tagen im Voraus erforderlich ist. Ein vegetarisches Gericht kann auf Wunsch vorbestellt werden.
Die Kursgebühr beträgt 12,00 EUR, im Restaurant sind zusätzlich die Kosten für das 3 Gänge- Menü in Höhe von 13,00 EUR plus Getränk zu entrichten.
DHTA10710 Do, 14.01., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 12,00 EUR
zzgl. Menü und Getränk (vor Ort) **Anmeldeschluss: 15.12.2015**
Taucha, Böcklinstr. 13, Gaststätte Taucha-Süd

Allgemeine Grundlagen - Psychologie für jedermann

Bernd Uhde (Psychologischer Berater)
Sie sind eingeladen, einen Streifzug durch die Welt der Psyche und der Psychologie zu unternehmen. Das Angebot vermittelt Einblicke und bietet die Möglichkeit, Selbsterfahrungen zu sammeln. Berücksichtigt werden insbesondere Fragen zu: Grundlagen und Dimensionen der Psychologie, Kommunikation, Selbsterfahrung / Selbsterkenntnis, Umgang mit Stress, Selbstwertgefühl / Selbstsicherheit, Bedeutung und Möglichkeiten der „Inneren Bilder", Emotionen, soziale Kompetenzen u. v. m.
DHTA10700 Di, 15.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 60,00 EUR
EFTA10700 Di, 01.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 60,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Wenn ich etwas vererben möchte oder geerbt habe, was ist zu tun?

RA Christoph Knappe (RA)
In diesem Vortrag geht es rund um das Thema Erben und Vererben. Die Teilnehmer erhalten praktische Tipps zur Testamentsgestaltung und Hinweise zur gesetzlichen Erbfolge, der Behandlung von Pflichtteilsrechten und Vermächtnissen sowie der Auseinandersetzung und Führung von Miterbengemeinschaften. Außerdem werden Fragen des Bestattungsrechtes und lebzeitiger Zuwendungen auf den Todesfall besprochen.
DHTA10501 Di, 06.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFTA10501 Di, 15.03., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Wenn ich im Koma liege, was dann? Vorsorgevollmacht, Betreuung, Patientenverfügung

RA Christoph Knappe (RA)
Immer mehr Menschen bedürfen einer vom Gericht angeordneten Betreuung. Demgegenüber könnte in vielen Fällen eine Betreuung verhindert werden, wenn jemand einer anderen Person zuvor eine Vorsorgevollmacht erteilt hätte. Eine Betreuungsverfügung hilft bei der Ausgestaltung einer eventuell künftig notwendig werdenden Betreuung. In einer Patientenverfügung kann der Wille im Voraus niedergelegt werden, wie medizinische Behandlungen bei Eintritt bestimmter Gesundheitssituationen nach den Vorstellungen des Patienten erfolgen sollen. Praktische Tipps zur Gestaltung rechtlich bindender Erklärungen sollen den Teilnehmern weiterhelfen.
EFTA10512 Di, 19.01., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFTA10513 Di, 24.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Fahrradcheck für Groß und Klein

Torsten Fisch
Ein versierter Fahrradexperte beantwortet ganz praktisch Fragen rund´s Fahrrad und zeigt, wie man kleine Reparaturen selbst durchführen kann. Wichtige Tipps und Tricks rund um das Thema Pflege und Reinigung sorgen dafür, dass das Fahrrad lange einsatzfähig bleibt.
Inhalte sind u.a.: Wie sieht es mit der Verkehrssicherheit nach StVZO aus? Welche Beleuchtung brauche ich? Wie funktioniert eine Bremse und wie stelle ich sie ein? Wie wechsele ich den Reifen? Wie repariere ich den kaputten Schlauch? Und wie stelle ich meine Gangschaltung ein, damit sie richtig funktioniert? Bitte nach Möglichkeit das eigene Rad mitbringen.
Ein Angebot für Kinder, Erwachsene und Familien!
EFTA11605 Sa, 21.05.16, 09:30 - 11:45 Uhr, 3 UE, 1 Termin,
9,00 EUR Erw. bzw. 7,50 EUR Kind
Taucha, Rudolf-Winkelmann-Str. (Rückseite VHS)

Rund um Haus und Garten

Energie sparen bei Umbau und Sanierung - aber richtig!

Sebastian Brauer (Diplomingenieur und Energieberater)
Beim Umbauen, Modernisieren oder Sanieren Ihres Hauses können Sie viel Energie und Geld sparen. Wichtig ist dabei aber, die richtigen Maßnahmen auszuwählen und abzustimmen. Nur so können die vorhandenen Möglichkeiten optimal genutzt werden. Der Vortrag benennt wesentliche Grundlagen, aber auch Fallstricke und Fehlerquellen. Er gibt Einblick in die Vorgehensweise bei einer professionellen Energieberatung. Genug Raum für Ihre Fragen besteht ebenfalls.
DHTA11620 Do, 29.10., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFTA11620 Do, 28.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Immobilienfinanzierung für Einsteiger - Hausträume finanzierbar machen!

Birte Rüdiger (Dipl.-KfFr, Baufinanzierungsberaterin/IHK)
Sie träumen von einem Eigenheim und suchen Antworten auf die ersten aufkommenden Fragen zum Thema Baufinanzierung? Dieser Kurs liefert Praxistipps rund um die Immobilienfinanzierung!
Wir erklären Ihnen ohne Umschweife, wie Banken denken, welche Chancen Sie nutzen und welche Risiken Sie als Käufer, Bauherr, Kapitalanleger oder Anschlussfinanzierer vermeiden können. Erfahren Sie u.a., wie die Finanzierung von Ihrer ersten Anfrage bis zur vollständigen Auszahlung des Darlehens durch die Bank abläuft u.v.m. darunter:
- Wie viel Traumhaus kann ich mir überhaupt leisten?
- Kann ich auch ohne Eigenkapital ein Haus finanzieren?
- Welche Rolle spielt die Schufa bei der Immobilienfinanzierung?
- Welche Unterlagen benötigt die Bank?
- Wann sollte ich mich um eine Finanzierung kümmern?

DHTA11610 Mi, 04.11., 18.15 - 20.30 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFTA11610 Mi, 20.01., 18.15 - 20.30 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Gartengestaltung

Axel Weinert (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektur)
Sie haben gebaut und möchten es nun auch „draußen“ schön und ansprechend haben? Ihr Garten hat noch Potenzial? Gestalten Sie sich doch einfach Ihr eigenes kleines Paradies.
Dieses Seminar gibt wertvolle Hilfestellung und unterstützt Sie bei der Neuanlage oder Umgestaltung Ihres Gartens. Es werden die wichtigsten Grundlagen der Gestaltung besprochen und beispielhaft Themen wie Wegeführung, Pflanzung, Raumaufteilung, Terrassen, Teiche und vieles andere mehr behandelt. Unter Anleitung eines erfahrenen Diplomingenieurs für Landschaftsarchitektur erarbeiten Sie anschließend praktische Lösungen für Ihr eigenes Gartenprojekt. Jeder einzelne Teilnehmer wird individuell bei seiner persönlichen Gartenplanung unterstützt.
EFTA11501 Mi, 27.01., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 18,00 EUR
EFTA11502 Mi, 20.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 18,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Grundlagen des Obstbaumschnittes

Axel Weinert (Dipl.-Ing. Landschaftsarchitektur)
Mit dem richtigen Schnitt des Obstbaumes kann ein besserer Wuchs erreicht und die Gesundheit des Baumes gestärkt werden. Das richtige Schneiden will jedoch gelernt sein! Bei diesem Obstbaumschnittkurs erfahren Sie zunächst in einer theoretischen Einführung alles über Kronenaufbau, Schnittführung, Werkzeug, Sicherheit beim Baumschnitt und den richtigen Zeitpunkt. Anschließend wird das Obstbaumschneiden im praktischen Teil unter fachkundiger Anleitung gemeinsam auf einer Streuobstwiese geübt.
Bitte mitbringen: Gartenarbeitssachen, festes Schuhwerk und - falls vorhanden - Schnittwerkzeug. Der Treffpunkt wird vor Kursstart festgelegt.
EFTA11503 Sa, 12.03., 09.00 - 15.30 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
Taucha

Kultur - Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Kunstvorträge mit Frau Dr. Risch-Stolz

Kunstgeschichte… verständlich und anschaulich

Die Kunsthistorikerin Dr. Marianne Risch-Stolz, langjährige freiberufliche Redakteurin der WELTKUNST vermittelt seit Jahren unterschiedliche Themen der Kunstgeschichte. Als Dozentin der VHS ist sie mittlerweile in fast ganz Sachsen unterwegs, für alle Kunst- und Kulturinteressierten eine wahre Bereicherung! Im Mittelpunkt der Vorträge stehen die unterschiedlichen Sichtweisen auf die Kunstwerke, die sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen des Künstlers. Anhand vieler Bildbeispiele wird Kunst somit in anschaulicher Weise vermittelt.
Auch im Schuljahr 2015/16 sind wieder interessante Themen geplant.
Sichern Sie sich einen Platz, indem Sie sich rechtzeitig anmelden.

Ab 2016 finden die Kunstvorträge voraussichtlich im Rittergutsschloss Taucha, Haugwitzwinkel statt.
Bitte informieren Sie sich rechtzeitig bzw. fragen bei der VHS nach!

„Nur die Werke triumphieren!“ - Franz Marc (1880-1916)

Franz Marc, vor allem bekannt für seine Tiermotive, wurde auf Grund seiner Rezension über die Ausstellung der „Neuen Künstlervereinigung München“ in den Kreis um Wassily Kandinsky aufgenommen. Bald kam es zu Spannungen und Zerwürfnissen innerhalb der Gruppe, die schließlich zur Gründung der Gruppe „Der Blaue Reiter“ führten. Beeinflusst von der Parisreise mit August Macke im Herbst 1912 und dem Besuch bei Delaunay kam es im Schaffen Franz Marcs zu einer stilistischen Wende. Er gelangte mehr und mehr zur Abstraktion, jedoch sind seine figurativen Tiersymbole immer wieder vertreten. Bei Ausbruch des Ersten Weltkriegs war Franz Marc unter den Freiwilligen, der Künstler fällt am 4. März 1916 in Verdun. Das spannungsvolle künstlerische Wirken Franz Marcs steht im Mittelpunkt des Vortrages.
EFTA20309 Mo, 18.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Taucha, Rittergutsschloss, Haugwitzwinkel 1

Die Sprache der Bilder. Entdeckungen in niederländischen Genregemälden des 17. Jahrhunderts

In niederländischen Genregemälden sind häufig Anspielungen versteckt, die den Betrachtern des 17. Jh. geläufig waren, uns heute jedoch verschlossen sind. Viele der ausgelassenen Wirtshausszenen oder detailreichen Blumenstillleben beinhalten in Wahrheit tiefgründige Gedanken. Neben dem historischen Hintergrund sollen die Kursteilnehmer anhand zahlreicher Bildbeispiele diese „Sprache der Bilder“ verstehen lernen.
EFTA20310 Mo, 22.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Taucha, vorauss. Rittergutsschloss

J.M.W. Turner (1775-1851)

Turner schuf unverwechselbare Arbeiten, wofür ihm Schiffe und das Wasser als Inspirationen dienten. Darüber hinaus begeisterten ihn dramatische Naturszenen. Er war Autodidakt mit einem außerordentlich großen Talent. Bereits vierzehnjährig Stipendiat der Royal Academy, wurde er sechsundzwanzigjährig in die Royal Academy aufgenommen. Er war beeindruckt von Claude Lorrains Werken, reiste auf das europäische Festland und wurde 1807 Professor für Perspektive an der Royal Academy. Nach einer Italienreise ließ ihn das südliche Licht nicht mehr los und er begann, die Kraft des Lichts in seine Werke einzubetten. Zwar brach Turner seinen Stil nicht abrupt ab, doch zog er eine klare Trennung zwischen seinen Auftragsarbeiten und seinen Experimenten, in denen sich seine Ideen voll entfalteten. Diese Ideen sollen neben seinem künstlerischen Werdegang vorgestellt werden.

EFTA20311 Mo, 29.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Taucha, vorauss. Rittergutsschloss

Gabriele Münter (1877-1962) und Wassily Kandinsky (1866-1944)

Eine unkonventionelle, 15 Jahre dauernde Lebensgemeinschaft führten Garbiele Münter und Wassily Kandinsky, die sich 1901 in München kennen gelernt hatten. Beide sind Mitbegründer der Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ und bekamen wesentliche Impulse in Murnau, wo Gabriele Münter 1909 ein Haus gekauft hatte. Gabriele Münter entwickelte eine eigenständige Malweise in leuchtenden, unvermischten Farben und starken Formen, während Kandinsky immer abstrakter malte. Kunsttheoretische Schriften wie „Über das Geistige in der Kunst“ oder „Punkt und Linie zu Fläche“ untermauerten seine Ansichten. Während des Dritten Reiches ereilte beide das Schicksal als entartete Künstler. Kandinsky emigrierte nach Frankreich, nachdem 57 Werke aus Museen beschlagnahmt worden waren, Gabriele Münter zog sich zurück, als ihr ein Ausstellungsverbot auferlegt wurde, so dass sie erst nach dem Zweiten Weltkrieg wieder in Erscheinung trat.

EFTA20312 Mo, 14.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Taucha, vorauss. Rittergutsschloss

Phänomen Diego Velázquez (1599-1660)

Spanische Malerei wurde in Europa erst sehr spät bekannt, dazu zählen auch die Werke von Diego Velázquez. Dann riefen aber seine an Caravaggio angelehnten Frühwerke Bewunderung hervor, und „Las Meninas“ wurde Gegenstand intensiver Diskussionen über Bildgestaltung sowie Absicht des Künstlers. Seine realistisch aufgefassten und doch rücksichtsvoll gemalten Zwergenporträts nehmen in der Kunstgeschichte eine exzeptionelle Stellung ein. Velázquez wurde für Künstler des 19. und 20. Jahrhunderts zu einem großen Vorbild, dessen Einfluss in vielen Gemälden nachzuvollziehen ist. Dieses spannende Phänomen wird neben dem Oeuvre des spanischen Meisters beleuchtet.

EFTA20313 Mo, 04.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 8,00 EUR
Taucha, vorauss. Rittergutsschloss

Malen und Zeichnen

Malkurs für alle, die gern malen und zeichnen

Jürgen Franke (Dipl.-Grafiker)
In diesem Kurs werden grundlegende Techniken wie Bleistift- und Federzeichnung, Kreide, Aquarell, Tempera, Acryl und bei Bedarf auch das Malen mit Ölfarben vermittelt. Bildgestaltung, Farbenlehre und Perspektive als Grundbegriffe werden erläutert. Wir malen Bilder nach der Natur und nach thematischen Vorgaben.
Ein bis zwei Abende sind eingeplant zum Aktzeichnen nach Modell. Auf Wunsch kann auch eine Bewerbungsmappe für eine Kunsthochschule oder einen medialen Beruf vorbereitet werden. Neueinsteiger bringen bitte zum ersten Abend weiche Bleistifte und einen Zeichenblock mit. Über weitere im Kurs benötigte Materialien wird anschließend ausführlich gesprochen.

DHTA20503 Di, 15.09., 19.00 - 21.15 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 100,80 EUR
EFTA20503 Di, 12.01., 19.00 - 21.15 Uhr, 36 UE, 12 Termine, 100,80 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 1

Acrylmalerei - mit und für die Seele

Annerose Brandt
Acrylfarben sind einfach zu handhabende wasserlösliche Farben, die sowohl lasierend als auch pastös übereinander aufgetragen werden können. Dies ermöglicht interessante, vielfältige Bildgestaltungen. Acrylfarben sind auch für Anfänger bestens geeignet, um mit dem Malen zu beginnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Themenvorschläge: Stillleben, Blumen, Landschaft sowie individuelle Motive.
Bitte mitbringen: Maluntergrund (z.B. Malblock mit Leinwandstruktur, Malpappe, Leinwand), verschiedene Pinsel, Bleistift, Acrylfarben, Mischpalette, Wassergefäß

DHTA20505 Mo, 26.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
EFTA20506 vorauss. März , montags, 18.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 33,60 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 1

Atelier im Freien: Taucha auf Papier „gebannt“

Jürgen Franke (Dipl.-Grafiker)
Bilder von der Stadt Taucha und der näheren Umgebung sollen in diesem Kurs mit Tusche, Aquarell, Kohle oder Kreide gezeichnet bzw. gemalt werden, vorzugsweise im Freien. Herausfordernd sind dabei nicht nur die Möglichkeiten und der Kontrast von Architektur und Landschaft, sondern auch das „Einfangen“ momentaner Licht- und Witterungsverhältnisse. Für Einsteiger sowie „erfahrene“ Hobbymaler geeignet. Bitte mitbringen: Malutensilien, Unterlage / Staffelei, Sitzhocker o.ä.
Der genaue Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

EFTA20505 Di, 24.05., 18.30 - 20.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine,
52,50 EUR (Kleingruppe ab 6 TN)
Taucha, Treffpunkt nach Vereinbarung

Ab neuem Schuljahr nun auch an unserer Volkshochschule: Bob Ross©-Nass-in-Nass-Ölmalkurse©!

Vielleicht kennen Sie ja Bob Ross® aus dem Fernsehen und sind fasziniert und begeistert, wie er in kurzer Zeit ein fantastisches Ölgemälde malt. Auch Sie können das einmal ausprobieren!
Die Bob Ross®-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt.
2016 bietet die VHS in Taucha erstmalig zwei Workshops an.

Ein Dozentenporträt des Kursleiters Uwe „Macky“ Herrmann finden Sie im Bereich Oschatz.

Malen nach Bob Ross® : Landschaft „Meeresmotiv“

Uwe „Macky“ Herrmann (zertifizierter Bob Ross®-Instructor)
Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Mallehrers malen alle zusammen je ein typisches „Meeresmotiv“ (ca. 40x40cm). Nach wenigen Stunden Malzeit kann jeder Teilnehmer sein fertiges Ölbild stolz mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet. Bitte beachten Sie: Für Materialkosten werden zusätzlich 37,00 EUR fällig, die direkt beim Dozenten bezahlt werden (Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand ca. 40x40 cm; Schürze, usw.)
Bitte mitbringen: 1 x Küchenkrepp, 1 x Babyöltücher

DHTA20504 Fr, 18.09., 16.00 - 21.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin,
19,60 EUR zzgl. Materialkosten vor Ort
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Malen nach Bob Ross® : „Sonnenblumenkorb“

Uwe „Macky“ Herrmann (zertifizierter Bob Ross®-Instructor)
Die Bob Ross®-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Mallehrers malen alle zusammen je ein typisches Blumenmotiv (ca. 40x40cm). Nach wenigen Stunden Malzeit kann jeder Teilnehmer sein fertiges Ölbild stolz mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkennt-

nisse erforderlich. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.
Bitte beachten Sie: Für Materialkosten werden zusätzlich 45,00 EUR fällig, die direkt beim Dozenten bezahlt werden (für Spezialpinsel, Spezialfarben, Leinwände hier 2 Stk. (1x zum Üben und 1x Endbild), Reinigungsmaterialien, Schürze, etc.) Bitte mitbringen: 1 x Küchenkrepp, 1 x Babyöltücher
EFTA20504 Sa, 05.03., 10.00 - 16.00 U hr, 8 UE, 1 Termin, 19,60 EUR zzgl. Materialkosten vor Ort
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Tanz

Hawaiianischer Hula-Tanz

Annett Stein (Tanzpädagogin, Übungsleiterin für Hula Healing Dance Art®)
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gern tanzen (ein Hula-Hoop-Reifen wird nicht verwendet, für die Teilnahme brauchen Sie keinen Partner).
Zu hawaiianischer Musik üben wir grundlegende Tanzschritte des Hula, die anmutige Haltung, den Hüftschwung und die Armbewegungen, mit welchen wir die vom Sänger erzählte Geschichte bildlich darstellen. Wir lernen die Armbewegungen für Aloha, Sonne, Wind, Ozean, Palmen, Lächeln und viele mehr.
Hula-Tanzen fördert Konzentration und Hingabe, was man braucht, um die verschiedenen Funktionen von Beinen, Hüften und Armen harmonisch u koordinieren. Respekt- und liebevoller Umgang mit sich selbst und anderen werden verstärkt. Mehr Beweglichkeit und Kraft, bessere Haltung und mehr Leichtigkeit im Herzen sind die Ziele diese Kurses.
DHTA20905 Mi, 30.09, 17.45 – 18.45 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 6, Mehrzweckhalle, Gymnastikraum

Salsa-Workshop

Steffen Krampe
Salsa ist Gefühl. Salsa ist Freude. Salsa ist Leben.
Erleben Sie lebendige und zugleich mitreißende Musik aus der Karibik in Verbindung mit dem Rhythmus lateinamerikanischer Tänze. Lernen Sie die von Schwung und Leidenschaft geprägten Bewegungsmuster des Salsa kennen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns zuerst mit dem Grundschritt, ersten Figuren und Kombinationen. Bitte bequeme Kleidung und tanzgeeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) mitbringen!
DHTA20910 Fr, 11.12., 18.30 - 21.30 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 16,00 EUR
DHTA20911 Sa, 12.12., 17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 16,00 EUR
Taucha, Rittergutsschloss, Haugwitzwinkel

Weitere Angebote ab 2016 sind in Planung. Bitte fragen Sie nach!

Orientalischer Tanz für Erwachsene

Heike Gramm
Der orientalische Tanz stärkt die Lebensfreude, Lust auf sinnliche Bewegungen und weibliche Ausstrahlung. Entdecken Sie einen der ältesten Tänze der Welt! Sie erlernen einfache, weich fließende Tanzelemente und harmonische Bewegung zu orientalischen Klängen. Neben der Kräftigung der Muskulatur und einer gesunden Körperhaltung steht immer die Freude am gemeinsamen Tanzen im Mittelpunkt.
Sie suchen einen Ausgleich für Körper, Geist und Seele? Zum Aufbau einer neuen Gruppe suchen wir Tanzinteressierte jeden Alters, die den Orientalischen Tanz erlernen möchten. Kommen Sie einfach auf uns zu, Tel.: 03 42 98 / 13 08 55.

Fotografie

Einführungskurs Fotografie

Henry Ludwig (Leitg. Fotozirkel Merkwitz)
Fotografieren, egal ob analog oder digital, kann man überall. Allerdings fällt den meisten Menschen die Motivsuche schwer. In diesem Kurs werden die Grundbegriffe der Fotografie vermittelt und auf die wichtigsten Aufnahmetechniken drinnen und draußen, bei guten und schlechten Lichtverhältnissen eingegangen. Schwerpunkte bilden neben der „Fotografischen Sehschule“ auch die Umsetzung individueller Bildideen bis zu einer aussagefähigen Präsentation eigener Fotos (Themen sind u.a. Bildgestaltung, Belichtung, Filter, Landschafts-, Portrait- und Architekturfotografie). Neben der theoretischen Wissensvermittlung stehen praktische Übungen sowie Bildbesprechungen der selbst gemachten Fotos im Vordergrund. Bitte mitbringen: eigene Kamera, Schreibzeug
Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt!
EFTA21000 Di, 08.03., 18.45 - 21.00 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 67,20 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Fotoworkshop: Portraitfotografie

Henry Ludwig (Leitg. Fotozirkel Merkwitz)
Gerade als Hobbyfotograf steht man oft vor der schwierigen Aufgabe, beim Fotografieren von Personen sowohl den lebendigen Ausdruck im Gesicht als auch deren Natürlichkeit festzuhalten. In diesem Workshop lernen Sie praxisnah, wie es Ihnen zukünftig gelingt, ein tolles Portrait zu zaubern.
Sie erlernen die technischen, gestalterischen und psychologischen Grundlagen der Portraitfotografie. Der Einsatz des richtigen Zubehörs, die Wichtigkeit von Hintergründen sowie die Wirkung des vorhandenen Lichts wird besprochen. Modelposing und Kommunikation, Lichtführung und Perspektive gehören ebenfalls dazu. Zum Abschluss werten wir die Fotografien gemeinsam aus.
Das Ziel sind einfache, ehrliche und eindringliche Aufnahmen, die Natürlichkeit und Authentizität widerspiegeln - ganz ohne Spezialeffekte. Da das Erlebnis selbst vor der Kamera zu stehen, die eigenen Fähigkeiten im Umgang mit Modellen schult, sollten Sie bereit sein, auch selbst einmal Modell zu stehen.
Bitte mitbringen: Digitale Kamera mit vorhandenen Objektiven, leere Speicherkarte, vollen Akku, Bedienungsanleitung, Laptop, Ladegeräte, Kartenlesegeräte, USB-Stick.
DHTA21005 Sa, 10.10., 10.00 - 17.00 Uhr, 8 UE, 1 Termine, 32,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Fotoworkshop: Landschaft und Architektur

Henry Ludwig (Leitg. Fotozirkel Merkwitz)
Der Fotoworkshop erklärt praxisorientiert die Landschafts- und Architekturfotografie und richtet sich an alle, die Erfahrungen mit ungewöhnlichen Motiven machen wollen.
Man muss schon ein wenig spielerisch vorgehen, um die eigenwilligen Objekte so zu erfassen und fotografisch auszudrücken, dass ihr individueller Reiz auf den Fotos zum Ausdruck kommt. Trainiert werden Kamerabedienung und Bildgestaltung, direkt an den Fotomotiven vor Ort und gemäß Witterung.
Mögliche Kameraeinstellungen werden intensiv konzeptionell, technisch und gestalterisch erläutert und anschließend im Praxisteil individuell mit der eigenen Technik umgesetzt. Der Kursleiter steht beratend und mit vielen wertvollen Tipps zur Seite. Weiterführende Informationen zu Bildgestaltung und -bearbeitung sind auch nach dem Workshop möglich.
Bitte mitbringen: Stativ, gute digitale Kompaktkamera oder digitale / analoge Spiegelreflexkamera mit vorhandenen Objektiven, leere Speicherkarte und voller Akku, Bedienungsanleitung (wichtig, falls wir etwas nachschlagen müssen), Laptop, Ladegeräte, Kartenlesegeräte, USB. Ein Stativ ist notwendig!
EFTA21005 Sa, 27.02., 10.00 - 17.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 32,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Kreatives Gestalten

Nicole Lauer
Sie haben Freude und Lust am Kreativen Gestalten? Dann sind Sie hier richtig. In disem Schuljahr sind vorerst vier Themen geplant. Die Kurse finden in der VHS Taucha, Kirchplatz 4 b statt. Das Entgelt pro Abend beträgt regulär 8,40 EUR zzgl. Materialkosten (am Abend bei der Kursleiterin zu bezahlen). Weitere Details und Inhalte sind im Internet und im Stadtanzeiger sowie direkt in der VHS Taucha zu erfragen.

Gestalten von Gitterblumen und -blüten

DHTA21210 Fr, 09.10., 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR
zzgl. Materialkosten ab 5,-EUR

Ein eigener Herrnhuter Stern

DHTA21211 Fr, 13.11., 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR
zzgl. Materialkosten (Stern Mini: 10,- EUR)

Individuelle Einladungskarten

EFTA21210 Fr, 04.03., 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR
Eigene Materialien (Papier, Fotokarton, Zierelemente) können mitgebracht oder vor Ort erworben werden.

Schul- / Zuckertüten für den ersten Schultag

EFTA21211 Fr, 29.04.16, 18,40 EUR 17.00 - 19.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 18,40 EUR (inkl. Schultütenrohling) zzgl Material nach Verbrauch

Stricken lernen oder wiederentdecken

Christiane Ganske
Stricken ist wieder voll im Trend! Es ist modern, vielseitig, kreativ und entspannt. In diesem Kurs wird die Technik Schritt für Schritt vermittelt und geübt. Nach der Herstellung von kleinen Strickproben in verschiedenen Musterungen, wagt man sich an größere Stücke, die schließlich selbst entworfen werden. Stricken ist eine herrliche Beschäftigung, denn den eigenen Ideen sind keine Grenzen gesetzt und das Werkstück entsteht mit den eigenen Händen.
Der Kurs ist für Anfänger und Wiedereinsteiger gleichermaßen geeignet und kann bei Bedarf beliebig verlängert werden. Bitte mitbringen: Wolle, passende Stricknadeln
DHTA21405 Di, 29.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 10 UE,
5 Termine, 36,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Meine Nähmaschine - Nähkurs für Einsteiger

Christiane Ganske
Sie haben sich eine Nähmaschine angeschafft oder unbenutzt zu Hause, und nun? In diesem Kurs lernen Sie Ihre Maschine, alle notwendigen Grundbegriffe des Nähens sowie Tipps und Tricks für erste Stücke und Änderungen kennen. Nach ersten kleinen Nähversuchen können Sie dann z.B. Hosen kürzen, Reißverschluss austauschen, einen Rock enger machen.
Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Heftgarn, Stoffe
DHTA21410 Do, 05.11., 17.45 - 19.15 Uhr, 10 UE,
5 Termine, 36,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Floristisches Gestalten

Evelin Gruss (Floristin)
Die folgenden Kurse unter Leitung einer ausgebildeten Floristin bieten Anregungen für attraktive Floristik. Bei der praktischen Arbeit werden die wichtigsten Grundlagen der Floristik, verschiedene Gestaltungsvarianten und Verfahren für die Anfertigung vermittelt. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie selbst, wie viel Spass es macht, sich zu entfalten. Nach gut 2 Stunden nehmen Sie ein jeweils ganz individuelles Exemplar mit nach Hause. (Im Entgelt sind jeweils 12,00 EUR für Blumen/Materialkosten enthalten.)

Floristik: Herbstkränze

DHTA21200 Do, 24.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 21,60 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Floristik zur Weihnachtszeit

DHTA21201 Do, 12.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 21,60 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Floristik zur Osterzeit

Aus Grün, Blumen, Blüten und passenden Dekorationselementen entstehen einzigartige frische Grüße zum Osterfest.
EFTA21200 Do, 17.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 21,60 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Floristik: Blumengruß zum Muttertag

Sind Sie nicht auch immer ein bisschen neidisch, wenn Sie die wundervollen Sträuße im Fenster der Blumengeschäfte sehen? Probieren Sie es doch einfach selbst einmal aus, passend zum Muttertag am 8. Mai.
EFTA21201 Mi, 04.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 21,60 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Gesundheit

Wichtiger Hinweis:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). **Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann.** Die Volkshochschule Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen!

Ganzheitliches Grundwissen, Ernährung

Gluten- und Laktoseunverträglichkeit… Modekrankheiten?

Anita Dauter (Heilpraktikerin)
Seit wenigen Jahren hört man zunehmend von „Gluten-“ und „Laktoseunverträglichkeit“. Sind diese Beschwerden Modeerscheinungen oder Krankheiten? Wie lassen sich die Ursachen klären, welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Worauf ist beim Einkauf und bei der täglichen Ernährung zu achten? Für diese und weitere Fragen zu dem doch recht umfangreichen Thema wird an diesem Abend genügend Zeit sein.
DHTA30300 Do, 01.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Die Homöopathische Hausapotheke

Anita Dauter (Heilpraktikerin)
Um bei vielen kleinen und größeren Beschwerden homöopathisch hilfreich wirken zu können, empfiehlt es sich, eine entsprechende Auswahl an Mitteln zu kennen und im Hause zu haben.
An diesem Abend erhalten Sie eine kurze Einführung in das Prinzip der Homöopathie sowie über die Zusammensetzung, Wirkung und Anwendung der wichtigsten Mittel. Sie lernen, wie Sie die Mittel treffsicher bestimmen können - die Basis für Ihre individuelle homöopathische Hausapotheke.
Der Kurs kann bei Bedarf um Teil 2 erweitert werden.
DHTA30301 Do, 12.11., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Salz als Heilmittel

Anita Dauter (Heilpraktikerin)
Salz begleitet die Menschheit schon seit Jahrtausenden und wurde einst mit Gold aufgewogen. Es ist aus vielen Bereichen unseres Lebens nicht mehr wegzudenken und wird in der Naturheilkunde als bewährtes Mittel gegen verschiedene Beschwerden angewendet. An diesem Abend erfahren Sie, welchen Nutzen bzw. welche Heilkraft im Salz steckt.
EFTA30300 Do, 17.03., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 7,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 16

Kräuterführung im Botanischen Garten der Universität Leipzig

Anita Dauter (Heilpraktikerin)
Der Botanische Garten der Universität Leipzig birgt viele Pflanzenschätze, die in freier Natur oft nur noch schwer zu finden sind. Nutzen Sie die Gelegenheit, an diesem Samstag Pflanzen und Kräuter zu sehen, zu schmecken und zu riechen, die man oft nur noch vom Namen her kennt. Bei einer Führung lernen Sie verschiedene Heilpflanzen mit ihren Wirkungen und Anwendungsmöglichkeiten genauer kennen.
Bitte melden Sie sich bis spätestens 23. Mai an (Anmeldeschluss).
EFTA30301 Sa, 28.05., 10.00 - 12.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 10,50 EUR
Leipzig, Linnéstr. 1, Botanischer Garten (Eingang)

Körpererfahrung und Entspannung

Hatha Yoga für Anfänger

Anita Schulz (Yoga-Lehrerin)
Das Üben von Hatha Yoga bringt Ihnen Entspannung, Kraft und Flexibilität für Körper und Geist. Yoga ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Egal, ob Sie sich einfach nur bewegen wollen, sich verspannt, kraftlos oder nervös fühlen, Yoga kann Ihnen helfen. Unsere Kursleiterin unterrichtet Hatha Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und (falls vorhanden) eine Yogamatte mit.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30115 Fr, 18.09., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTA30115 Fr, 29.01., 17.30 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule Taucha, Sportraum

Hatha Yoga (mit Vorkenntnissen)

Steffi Jentho (Yogalehrerin BDY/EYU)
Yoga bietet Ihnen die Möglichkeit, durch verschiedene Körperhaltungen (Asanas), bewusste Atmung und Konzentration, Ruhe und Entspannung zu finden und dabei die Grenzen des eigenen Körpers kennen und akzeptieren zu lernen. Regelmäßig angewendet, verbessert Yoga Ihr Wohlbefinden und erhöht Ihre Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Geschmeidigkeit. Atemübungen, sanfte bis anspruchsvolle Körperstellungen, Tiefenentspannung, positives Denken wirken ausgleichend auf Körper und Geist.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke und (falls vorhanden) eine Yogamatte mit.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30110 Do, 03.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTA30112 Do, 03.09., 20.00 - 21.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTA30110 Do, 07.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTA30112 Do, 07.01., 20.00 - 21.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTA30111 Do, 21.04., 18.30 - 20.00 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
EFTA30113 Do, 21.04., 20.00 - 21.30 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

Einführungskurs Qi Gong und Tai Chi

Hendrik Jantzen (Tai Chi-Trainer)
Qi Gong und Tai Chi sind faszinierende komplexe chinesische Bewegungskünste. Ziel ist Körper, Geist und Bewegungen als ein harmonisches Ganzes zu begreifen und fühlen zu können. Und aus dieser Gesamtheit entsteht eine große Gesundheitswirkung für den Kreislauf, Blut- und Lymphsystem werden angeregt, der Bewegungsradius von Gelenken und Bändern erhöht, die körperliche Stabilität und Atmung verbessert. Aber dafür muss auch selbständig geübt werden: Nach einem Sprichwort macht tägliches Üben „geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“.
Die Bewegungen werden mit Atmung und bewusster gedanklicher Lenkung als eine Einheit langsam, aufmerksam und „wie fließendes Wasser“ hintereinander ausgeübt.

Im Einführungskurs erlernen die Teilnehmer einen Einblick in dieses Übungssystem, die Grundlagen und erste Bewegungselemente. Im Anschluss kann der Kurs zum Erlernen vollständiger längerer Qi Gong- und Tai Chi-Formen fortgesetzt werden.
DHTA30118 Do, 01.10., 20.15 - 21.15 Uhr, 4 UE, 3 Termine, 22,40 EUR
EFTA30118 Do, 10.03., 20.15 - 21.15 Uhr, 4 UE, 3 Termine, 22,40 EUR
Taucha, Leipziger Str. 41, Physiotherapie Am Stadtpark

Tai Chi Chuan Wiederholungs- und Auffrischungskurs

Hendrik Jantzen (Tai Chi-Trainer)
In diesem Kurs werden die Inhalte früherer Kurse (Tai Chi Chuan 8er Form und 24er Form) wiederholt und vertieft. Eventuell erfolgt außerdem die Einführung in eine Waffenform: Mit dem Schwert wird eine Einheit gebildet und Aufmerksamkeit und Energielenkung über den Körper hinaus auf einen Gegenstand erweitert. Dieser Kurs bietet Teilnehmern aus vorangegangenen Kursen die Möglichkeit, wieder Anschluss an eine Tai Chi-Übungsgruppe zu finden. Wer Vorkenntnisse und den ausgeprägten Willen hat, nicht nur im Kurs, sondern auch zu Hause regemäßig zu üben, kann auch neu in den Kurs einsteigen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und dicke Socken bzw. Turnschuhe.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30120 Do, 01.10., 20.15 - 21.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30120 Do, 10.03., 20.15 - 21.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, Leipziger Str. 41, Physiotherapie Am Stadtpark

Hawaiianischer Hula-Tanz

Ausschreibung unter „Kultur“
DHTA20905 Mi, 30.09, 17.45 – 18.45 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 6, Mehrzweckhalle, Gymnastikraum

Gymnastik und Fitness

Warum nicht mal wieder Sport?!

Romy Liebelt (Physiotherapeutin)
Erleben Sie Bewegung als Quelle körperlichen Wohlbefindens! Jugendzeit und Schulsport sind schon längst Vergangenheit und irgendwie fehlt die Gelegenheit für sportliche Betätigung. Wir bieten sie Ihnen, egal wie alt und wie sportlich Sie sind, wenn Sie nur ein bisschen Freude an körperlicher Bewegung haben. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin lernen Sie, sich richtig zu erwärmen, zu dehnen und sich rückenfreundlich zu bewegen. Es werden Übungen von Fuß bis Kopf zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems und unter Berücksichtigung vorhandener „Wehwehchen“ durchgeführt . Und nach der Anspannung erfolgt die Entspannung.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30203 Mo, 14.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTA30204 Mo, 14.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30203 Mo, 04.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30204 Mo, 04.01., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30207 Mo, 18.04., 17.30 - 18.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
EFTA30208 Mo, 18.04., 18.30 - 19.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

Fit & Fun Wirbelsäulengymnastik

Andrea Kolbig (Physiotherapeutin)
Übungen gegen „Kreuzschmerzen“ stehen hier, neben Übungen zur allgemeinen Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination, im Mittelpunkt der Übungsstunden. Es sollen vor allem muskuläre Mängelzustände und Dysbalancen beseitigt werden. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz und bei Ausdauer-Zirkel und Aerobic sollen auch ein paar Pfunde purzeln.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30205 Di, 08.09., 19.30 - 20.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30205 Di, 05.01., 19.30 - 20.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30206 Di, 19.04., 19.30 - 20.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum

Ich beweg‘ mich! - Pilates

Stephan Rothhardt (Physiotherapeut)
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
DHTA30223 Di, 01.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum
DHTA30227 Di, 01.09., 19.45 - 20.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, Klebendorfer Str. 1, Physiotherapie Curasanus
DHTA30224 Di, 08.12., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum
DHTA30228 Di, 08.12., 19.45 - 20.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, Klebendorfer Str. 1, Physiotherapie Curasanus
Fortsetzung im Frühjahr 2016:
EFTA30224 Di, 05.04., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule, Sportraum
EFTA30227 Di, 05.04., 19.45 - 20.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, Klebendorfer Str. 1, Physiotherapie Curasanus

Ich beweg‘ mich! - Pilates

Mandy Weinberger (Ergotherapeutin)
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30225 Di, 01.09., 20.30 - 21.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTA30226 Di, 08.12., 20.30 - 21.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Fortsetzung im Frühjahr 2016:
EFTA30226 Di, 05.04., 20.30 - 21.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Taucha, R.-Breitscheid-Str. 1, Regenbogenschule Taucha, Sportraum

Herz-Kreislauf-Training

Sabine Arnhold (Physiotherapeutin)
Ein moderates Ausdauertraining mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik kombiniert mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Arme und Po. Den Abschluss bildet eine Stretchingeinheit.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
DHTA30210 Mi, 09.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30210 Mi, 06.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30211 Mi, 20.04., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 6, Mehrzweckhalle, Gymnastikraum

Ich beweg‘ mich: Fit im Alltag

Sabine Arnhold (Physiotherapeutin)
Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger. Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Bitte fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach! Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
DHTA30212 Mi, 09.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30212 Mi, 06.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTA30213 Mi, 27.04., 20.00 - 21.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 6, Mehrzweckhalle, Gymnastikraum

RUMBA-ZAMBA Latin-Dance-Workout

Ramona Friedrich (Tanzpädagogin)
Aerobic nach lateinamerikanischer Musik. Verbesserung und Stärkung der Kondition, Fatburning und viel Spaß mit schönen Schrittkombinationen aus den verschiedenen lateinamerikanische Tänzen z. B. Rumba, Cha Cha Cha, Batchata, Tango, Salsa, Samba. Merengue etc. Dazu eine gezielte Erwärmung und ein Cool-Down mit Elementen aus Yoga und Pilates. Insgesamt eine gute Mischung aus Tanz und

Aerobic mit gesundheitlichen Aspekten. Bitte festes Schuhwerk mitbringen (keine Tanzschläppchen).
DHTA30216 Fr, 18.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
DHTA30218 Fr, 18.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFTA30216 Fr, 26.02., 18.00 - 19.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFTA30218 Fr, 26.02., 19.00 - 20.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Taucha, An der Parthe 24, Grundschule am Park, Foyer

Rumba Zamba mit Ramona Friedrich.

Sommerkurse in Kooperation mit dem Parthebad Taucha

Aquafitness und Aquajogging im Parthebad

Ronald Hanns (Badleiter)
Dieses konditionsfördernde Angebot ist für alle Altersgruppen (auch Senioren oder Menschen mit Gelenkproblemen) geeignet. Die gesundheitsfördernden Übungen mit Musik unterstützen Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Die Aquaweste mit ihren Auftriebskörpern ermöglicht die Simulation einer vollständigen Laufbewegung. Diese Form des Lauftrainings schont die Bänder, Gelenke und die Wirbelsäule. Spezielle Übungsformen korrigieren die Bewegungsmotorik und Koordination.
Der Kurs findet im beheizten Becken des schönen Tauchaer Parthebades statt. Bei Unwetter, Gewitter oder Wassertemperaturen unter 20°C wird die Kursstunde verschoben und zu einem vereinbarten Termin nachgeholt. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Bademantel und -schuhe, ggf. Badekappe.
Im Entgelt ist der Eintritt für das Parthebad enthalten.
EFTA30221 Mi, 01.06., 08.00 - 09.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 73,50 EUR
EFTA30222 Mo, 30.05., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 73,50 EUR
EFTA30223 Do, 02.06., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 73,50 EUR
Taucha, An der Parthe 20, Parthebad,

Sprachen

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.
Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)** in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. **(siehe Seite 7)**

Einbürgerungstest

Zuwanderinnen und Zuwanderer müssen für ihre Einbürgerung in der Regel Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung nachweisen. Seit dem 1. September 2008 ist laut Verordnung ein Einbürgerungstest notwendig. Die Volkshochschule ist berechtigt, diese Tests durchzuführen.
Die Anmeldung zum Einbürgerungstest kann nur persönlich erfolgen. Bitte bringen Sie dazu einen Identifikationsnachweis (Pass) und 25,00 EUR in bar mit.
Termine auf Anfrage! Wichtiger Hinweis: Die Anmeldung muss mindestens 3 Wochen vor dem Prüfungstermin erfolgen.
1.Termin im neuen Schuljahr: Di, 06.10., 17.00 - 18.00 Uhr,
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle,
Anmeldung möglich bis zum 15.09.2015

Englisch

Englisch für echte Anfänger

Dr. Thomas Prause (Diplomsprachmittler Engl.)
Ob im Beruf oder auf Reisen, an der englischen Sprache kommt heute niemand mehr vorbei. Wer systematisch und kontinuierlich die Sprache erlernen möchte, dem sei dieser Kurs empfohlen, der für Anfänger konzipiert ist. Unsere Anfängerkurse sind für absolute AnfängerInnen gedacht, also für TeilnehmerInnen, die noch nie Englischunterricht erhalten haben. Nach dem Kurs können sie sich vorstellen, kennen die Zahlen, die Uhrzeit und die Farben, können einkaufen und in ein Restaurant gehen.
Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, auch wenn dies Jahre zurück liegt und Sie vieles vergessen haben, sind unsere Anfängerkurse für Sie nicht geeignet, aber vielleicht unsere Kurse auf A1- oder sogar auf A2-Niveau? Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.
DHTA40639 Mi, 16.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 2
Fortsetzungskurs als A1.1 im Frühjahr 2016:
EFTA40639 Mi, 24.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 2

Auch im Frühjahr 2016 wird ein Kurs „Englisch für echte Anfänger“ angeboten. Fragen Sie bitte ab Mitte Dezember nach dem Starttermin.

Englisch Grundkurs A1.1

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
Dieser Englischkurs richtet sich an Interessenten mit nur geringen Vorkenntnissen oder ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde festgelegt.
DHTA40625 Do, 27.08., 16.45 - 18.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40625 Do, 25.02., 16.45 - 18.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Englisch A1.3, 3. Semester, auch für Wiedereinsteiger

Dr. Thomas Prause (Diplomsprachmittler Engl.)
Sie haben bereits zwei Semester Englisch gelernt oder verfügen über einige Grundkenntnisse? Dieser Kurs empfiehlt sich auch für Interessenten, die schon einmal die englische Sprache erlernt, sie aber lange nicht mehr angewendet haben. Verschüttete Kenntnisse werden behutsam wieder ans Licht geholt und Sie werden erstaunt sein, welches Wissen noch in Ihnen schlummert! (Grundkursniveau, etwa 3. Semester).
DHTA40635 Mi, 16.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40635 Mi, 24.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 2

Englisch Grundkurs A1.4, 4. Semester

Veronika Ziemen (Diplomlehrer Englisch)
Fortsetzungskurs. Quereinsteigern empfehlen wir eine Sprachberatung.
DHTA40638 Do, 27.08., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40638 Do, 25.02., 18.30 - 20.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Englisch Grundkurs A1.4

Christine Förster (Sprachwissenschaftlerin, Mag. Dt./Engl.)
Fortsetzungskurs. Die Teilnehmer in diesem Kurs haben bereits gut zwei Jahre Englisch gelernt. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHTA40636 Mo, 21.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40636 Mo, 29.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 3

Englisch Aufbaukurs A2.2

Dr. Ursula Leiteritz (Dipl.Lehrerin Engl.)
Fortsetzungskurs im Aufbaubereich. Quereinsteiger beraten wir gern.
Lehrmaterial: wird mit Kursbeginn festgelegt
DHTA40618 Mo, 14.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40618 Mo, 22.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Englisch Aufbaukurs A2.4

Christine Förster (Sprachwissenschaftlerin, Mag. Dt./Engl.)
Fortsetzungskurs im Aufbaubereich. ca. 8. Semester
Sie haben bereits einige Jahre lang Englisch (z.B. in der Schule) gelernt? Dieser Kurs im Aufbaubereich setzt fortgeschrittene Kenntnisse der englischen Sprache inkl. Grammatik und Wortschatz voraus. Ein Quereinstieg ist nach Beratung möglich.
DHTA40634 Mo, 21.09., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40634 Mo, 29.02., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 3

Englisch für Fortgeschrittene B1

Ulrike Fischer (Dipl.Sprachmittlerin Englisch)
Fortsetzungskurs im Aufbaubereich.
Neben der Arbeit mit dem Kursbuch bietet Ihnen der Kurs auch die Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre Ihre Sprechfertigkeiten zu verschiedenen Themen zu trainieren, denen man auf Reisen im Alltag und Beruf begegnet. Zudem werden Themen aus dem Bereich „Business English“ behandelt.
DHTA40605 Do, 24.09., 18.45 - 20.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40605 Do, 03.03., 18.45 - 20.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 7

Englisch für Fortgeschrittene - Konversation B2

Dr. Ursula Leiteritz (Dipl.Lehrerin Engl.)
In diesem Kurs werden die Lehrinhalte auf Niveaustufe B2 wiederholt und gefestigt. Das freie Reden zu unterschiedlichen Inhalten steht im Vordergrund.
Lehrmaterial: „Life. Upper Intermediate“
DHTA40603 Mo, 14.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40603 Mo, 22.02., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle,

Romanische Sprachen

Französisch für Anfänger Grundkurs A1.1

DozentIn der VHS
Sie haben noch keine Vorkenntnisse und möchten die französische Sprache von der Pike auf neu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die französische Sprache einsteigen möchten. Hier lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen für Hotel- und Restaurantbesuch, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich bald auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist, Ihnen zu helfen.
DHTA40801 bei Redaktionsschluss lagen noch keine weiteren Details vor.
Bitte fragen Sie bei Interesse nach!

Französisch Aufbaukurs A2.3

Margitta Loos (Französischdozentin)
Neben der Arbeit mit dem Kursbuch bietet Ihnen der Kurs die Möglichkeit, in ungezwungener Atmosphäre Ihre bisher erworbenen Sprechfertigkeiten in kleinen Kommunikationsübungen zu trainieren. Zudem werden kurze Texte zu aktuellen Themen gelesen und kleine Diskussionsrunden geführt. Lehrmaterial: Voyages 2 (Klett).
Ein Einstieg mit Vorkenntnissen ist möglich. Wir beraten Sie gern!
EFTA40801 Mo, 29.02., 18.00 - 19.30 Uhr, 28 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Vivre à la française - Französisch für den Urlaub

Margitta Loos (Französischdozentin)
Sie möchten gerne einmal nach Frankreich reisen, fühlen sich jedoch unsicher, weil Sie die französische Sprache nicht sprechen? Sie möchten gerne wissen, was es mit den ausgiebigen Mahlzeiten dort auf sich hat und ob sich wirklich alle Franzosen zur Begrüßung immer küssen? Sie möchten auf Ihren Reisen nach Frankreich nicht nur Tourist sein, sondern Land und Leute tatsächlich verstehen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Hier erlernen Sie einerseits französische Redewendungen, die einem als Reisenden in Frankreich Tür und Herzen öffnen und andererseits interkulturelle Details, die sich deutlich von der deutschen Kultur unterscheiden. Typische Situationen, mit denen man in Frankreich konfrontiert wird, werden herausgestellt, erläutert und in nachgestellten Situationen geübt. Herzlich Willkommen! Lehrwerk: Vive les vacances. Französisch für den Urlaub (Hueber)
EFTA40811 Mo, 16.03., 17.30 - 19.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Italienisch für Anfänger / für die Reise

Francesco Dal Lago
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in der italienischen Sprache.
Sie lernen schrittweise einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden. Am Ende des Kurses können Sie sich in typischen Alltagssituationen auf einfache Art verständigen (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotel- oder Restaurantbesuch, nach dem Weg fragen usw.).
Ein Arbeitsbuch wird in der 1. Veranstaltung festgelegt.
DHTA40912 Do, 01.10., 17.40 - 19.10 Uhr, 20 UE, 10 Termine,
98,00 EUR (Kleingruppe)
EFTA40912 Do, 25.02., 17.40 - 19.10 Uhr, 20 UE, 10 Termine,
98,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Italienisch Aufbaukurs A2

Francesco Dal Lago
Fortsetzungskurs. Teilnehmer dieses Kurses haben bereits etwa 2 bis 3 Jahre Italienisch gelernt. Quereinsteigern wird eine Sprachberatung empfohlen.
DHTA40905 Do, 17.09., 19.15 - 20.45 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA40905 Do, 25.02., 19.15 - 20.45 Uhr, 28 UE, 14 Termine, 84,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 1

Spanisch für Anfänger

José Isaias Lubo Romero (Muttersprachler, Lehrbeauftragter Spanisch)
Spanisch gehört zu den drei großen Weltsprachen und ist nach Englisch die am zweithäufigsten erlernte Sprache der Welt. Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben werden Spanischkenntnisse immer häufiger benötigt. In diesem Kurs können Sie die spanische Sprache von der Pike auf neu erlernen. Im Unterricht werden nicht nur grammatische Grundlagen der spanischen Sprache vermittelt. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Lernen! Der muttersprachliche Dozent vermittelt anschaulich Einblicke in die landeskundlichen Besonderheiten der spanischsprachigen Welt. Lehrmaterial: Caminos 1 neu, Klett.
DHTA42210 Do, 01.10., 17.15 - 18.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Spanisch für den Urlaub

Dozent der VHS
Dieser Kurs bietet allen, die entweder für den Urlaub oder zum späteren Weiterlernen Spanischkenntnisse erwerben möchten, einen ersten und kompakten Einstieg in die Sprache. Sie werden lernen ein Zimmer zu buchen, im Restaurant zu bestellen sowie Alltagssituationen zu meistern.
Lehrbuch: Allegro, Klett.
EFTA42210 Kursbeginn ab März 2016 (Termin bitte erfragen), 24 UE,
12 Termine, 64,80 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium

Spanisch Grundkurs A1.3, 3. Semester

José Isaias Lubo Romero (Muttersprachler, Lehrbeauftragter Spanisch)
Sie haben schon einige Vorkenntnisse oder in der Vergangenheit bereits einen Anfängerkurs besucht? Dann bietet Ihnen ein Einstieg in diesen Kurs die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Sie trainieren das Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen und erlangen zunehmend Sicherheit. Lehrbuch: Caminos Neu A1 (Klett)
DHTA42205 Do, 17.09., 17.15 - 18.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA42205 Do, 25.02., 17.15 - 18.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 2

Spanisch Aufbaukurs A2

José Isaias Lubo Romero (Muttersprachler, Lehrbeauftragter Spanisch)
Fortsetzungskurs. Teilnehmer dieses Kurses haben bereits etwa 2 bis 3 Jahre Spanisch gelernt.
Quereinsteigern wird eine Sprachberatung empfohlen.
DHTA42209 Do, 17.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Fortsetzungskurs im Frühjahr 2016:
EFTA42209 Do, 25.02., 19.00 - 20.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Taucha, Geschw.-Scholl-Str. 4, Geschw.-Scholl-Gymnasium, Raum 2

Weitere Sprachen

Norwegisch für Einsteiger

Roberto Steffens (Freiberuflicher Sprachdozent, Dolmetscher und Übersetzer)
Dieser Kleingruppenkurs richtet sich an Interessierte, die häufiger nach Norwegen in den Urlaub oder zur Arbeit fahren oder dies planen oder die einfach eine neue Sprache kennen lernen möchten. Dazu gibt es Informationen zu Land und Leuten sowie interkulturelle Tipps zur Begegnung mit Norwegern.
Wir lernen mit dem Buch „Norsk for deg“ (Klett), welches bitte erst nach dem ersten Termin und in Abstimmung mit dem Dozenten gekauft werden soll.
DHTA41501 Fr, 02.10., 15.50 - 17.20 Uhr, 20 UE, 10 Termine,
98,00 EUR (Kleingruppe)
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle
EFTA41501 Kurs im Frühjahr 2016 auf Anfrage

Polnisch für Anfänger

NEU!

Dozent der VHS
Erst vor kurzem wurde bekannt, dass immer mehr Schüler in Sachsen Polnisch und Tschechisch lernen, die Sprachen der Nachbarländer. Die Zahl der Polnisch-Schüler ist demnach in den vergangenen 13 Jahren fast um das Fünffache gestiegen. Passend dazu bietet die VHS Nordsachsen auch für Erwachsene einen Polnischkurs an. Wer beruflich motiviert oder für touristische Zwecke Polnisch lernen möchte, für den ist dieser Kurs richtig. Der Kurs dient dem Kennenlernen der Landessprache auf einfachem Niveau.
DHTA41700 bei Redaktionsschluss lagen noch keine weiteren Details vor.
Bitte fragen Sie bei Interesse nach!
EFTA41700 bei Redaktionsschluss lagen noch keine weiteren Details vor.
Bitte fragen Sie bei Interesse nach!

Computer - Beruf

PC-Grundlehrgang für Anfänger

Christine Simon (Dipl. Lehrerin)
Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word vermittelt. Sie erhalten eine Einführung in die Tabellenkalkulation mit Excel und in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
DHTA50100 Do, 05.11., 17.00 - 19.00 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 105,30 EUR
EFTA50100 Do, 17.03., 17.00 - 19.00 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 105,30 EUR
Taucha, Friedrich-Engels-Str. 19, Mittelschule

PC-Kurs für Fortgeschrittene

Christine Simon (Dipl. Lehrerin)
Der Kurs ist für alle Interessenten geeignet, die bereits einen Anfängerkurs absolviert haben bzw. grundlegende PC-Kenntnisse besitzen und nun ihr Wissen festigen und erweitern wollen. Es werden u.a. folgende Themen behandelt: Vertiefende Anwendung MS Word, Einführung in das Präsentationsprogramm Power Point, Arbeit mit Dokumenten, Erstellen von Serienbriefen und Kalkulationen, sicherer Umgang mit dem Internet.
DHTA50101 Do, 05.11., 17.00 - 19.00 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 105,30 EUR
EFTA50101 Do, 17.03., 17.00 - 19.00 Uhr, 27 UE, 10 Termine, 105,30 EUR
Taucha, Friedrich-Engels-Str. 19, Mittelschule Taucha

iPhone & iPad: Tipps & Kniffe für das mobile Betriebssystem iOS

Andreas Kiss
Die Möglichkeiten des iPhones und seiner „Apps“ sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über Ihre Apps behalten und vieles mehr! Themen: das richtige Setup, Einstellungen zum Empfang von eMails, Arbeiten mit der iCloud (Synchronisation von Adressbuch, Kalendern, eMails, Notizen, Dokumenten, etc.). Was sind iMessages? Was ist Face Time? Ortsgebundene Erinnerungen, richtiges Synchronisieren mit iTunes, das iPhone als mobiler WLAN-Hotspot, Apple TV im Zusammenspiel mit dem iPad und dem iPhone, App-Empfehlungen.
Bitte mitbringen: eigenes iPhone, iPad
DHTA50115 Di, 13.10., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTA50115 Di, 23.02., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTA50125 Di, 10.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Samsung, Sony, HTC und Co... Tipps & Kniffe für das mobile Betriebssystem Android auf Smartphones und Tablets

Andreas Kiss
Diese Veranstaltung richtet sich an Besitzer von Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Auf zwei Drittel aller in Deutschland verkauften Tablets/Smartphones läuft dieses Betriebssystem, unter anderem auf den meisten Geräten der Hersteller Samsung, HTC, LG, Sony und vielen weiteren.
Sie sind Besitzer eines Smartphones oder Tablets und haben weiterführende Fragen zur umfassenden Nutzung des Gerätes (Grüße per E-Mail schreiben und senden, als Navigationsgerät nutzen, Bücher ansehen, Musik abspielen, als Reiseführer und Gesundheitshelfer nutzen, Wetterinformationen abrufen, Bilddokumente zum Kaffeeklatsch mitnehmen, für diverse Spiele nutzen, Tageszeitung lesen, TV Sendungen später oder noch einmal ansehen, Videotelefonie mit Kindern, Enkeln und Verwandten). Ständig kommen neue Anwendungen hinzu.
Die Veranstaltung vermittelt Ihnen neben Tipps für die besten Apps vor allem Grundkenntnisse zu den oben genannten Verwendungsmöglichkeiten des Gerätes und zeigt, wo die Vorteile und Risiken liegen.
Bei Bedarf kann die Veranstaltung um einen weiteren Termin verlängert werden!
Bitte mitbringen: eigenes Smartphone, Laptop
DHTA50120 Di, 13.10., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTA50120 Di, 23.02., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTA50130 Di, 10.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Taucha, Kirchplatz 4 b, VHS-Geschäftsstelle

Weitere Angebote ab 2016 sind in Planung - bitte fragen Sie nach!

Grundbildung

Mathematikkurs für Schüler der Klassen 10 bis 12

Siehe unter Taucha / Junge VHS

junge vhs

Babys, Kinder und Jugendliche sind unsere erwachsenen Kursteilnehmer von morgen! Und heute? Schließlich kann man mit dem lebensbegleitenden Lernen gleich nach der Geburt gemeinsam anfangen. Unterstützen Sie Ihre Babys, Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden und stöbern Sie in den Angeboten aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen und Computer.

Junge VHS: Süße Köstlichkeiten - Pralinen selbst gemacht

Karla Kirsch
Wenn Du das Besondere liebst, dann bist Du hier richtig! Gemeinsam wollen wir Pralinen mit verschiedenen Füllungen herstellen, die sich auch hervorragend z.B. als Weihnachtsgeschenk für Deine Lieben eignen.
Bitte bringe einen kleinen Topf für das Wasserbad und einen Transportbehälter mit. Pro 100 g Schokolade ist 1,00 EUR an die Kursleiterin zu entrichten.
DHTG20013 Mi, 02.12., 15.00 - 17.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS , Kreativraum Keller

Junge VHS: Kinder-Tanz / Disco-Pop

Marina Schmidt (Tanzlehrerin)
Spielend tanzen - im Tanz spielen. Nutzen wir den Bewegungsdrang der Kinder, um ihnen ein Bewusstsein für sich und ihren Körper zu geben! Denn Körperbewusstsein steigert das Selbstbewusstsein.
Wir erlernen gemeinsam und mit ganz viel Spaß schnelle wie auch langsame Bewegungen, kombiniert mit ausgewählter Musik und darauf abgestimmter Choreografie.
Beim Disco-Pop tanzen wir schnelle, spritzige Bewegungen mit Hüftschwung zu aktueller, moderner Musik.
Das Entgelt unterliegt einer Kleingruppenkalkulation.
Für Kinder ab 3 Jahren - Anfänger
DHTG20900 Fr, 28.08., 16.00 - 16.45 Uhr, 15 UE,
15 Termine, 48,75 EUR (37,50 EUR ab 8 TN)
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle
Für Kinder ab 3 Jahren - Quereinstieg für Anfänger
EFTG20910 Fr, 08.01., 16.00 - 16.45 Uhr, 10 UE, 10 Termine, Torgau,
32,50 EUR (25 EUR ab 8 TN),
Für Kinder von 5 bis 7 Jahre
DHTG20901 Fr, 28.09., 16.45 - 17.30 Uhr, 15 UE, 15 Termine,
48,75 EUR (37,50 EUR ab 8 TN)
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle
EFTG20911 Fr, 08.01., 16.45 - 17.30 Uhr, 10 UE, 10 Termine,
32,50 EUR (25 EUR ab 8 TN)
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle
Für Kinder ab 8 Jahre
DHTG20902 Fr, 28.08., 17.30 - 18.15 Uhr, 15 UE, 15 Termine,
48,75 EUR (37,50 EUR ab 8 TN),
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle
EFTG20912 Fr, 08.01., 17.30 - 18.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine,
32,50 EUR (25 EUR ab 8 TN)
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Junge VHS: Krabbelgruppe mit Schwerpunkt Bewegungsförderung (4-8 Monate)

Christa Strahl
(Physiotherapeutin)
Sich bewusst Zeit nehmen, die Entwicklung und Bewegung des Babys fördern, etwas Neues lernen, Kontakte zu anderen Eltern knüpfen, das können Eltern in einer Krabbelgruppe erleben. Gemeinsam singen und spielen, bewegen, Teilen lernen, erstes Loslösen von der Mutter, Spielkameraden beobachten, die Bereitschaft, sich anderen zuzuwenden und ein Sozialverhalten aufzubauen, stehen hierbei im Vordergrund. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der motorischen Entwicklung Ihres Kindes im Alter von 4 bis 8 Monaten. Dieser Kurs wird nach Ablauf immer wieder neu angesetzt, so dass Sie sich bereits für spätere Kurstermine vormerken lassen können.

DHTG30262 Fr, 25.09., 09.30 - 10.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
DHTG30263 Fr, 13.11., 09.30 - 10.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
EFTG30262 Fr, 22.01., 09.30 - 10.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
EFTG30263 Fr, 18.03., 09.30 - 10.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
EFTG30264 Fr, 20.05., 09.30 - 10.30 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 21

Junge VHS: Babyschwimmen (5 bis 9 Monate)

Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Bei diesem Kursangebot macht ihr Baby spielerisch Erfahrung mit dem Element Wasser. Es soll sich entspannen können aber auch aktiv sein dürfen mit Mutter und/oder Vater. Wasser stimuliert die Bewegungs- und Sinnesfähigkeit des Babys, es vermittelt neue Eindrücke und fördert die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Besonders förderlich wirken der enge Eltern-Kind-Kontakt, das gegenseitige Vertrauen und die Sicherheit zueinander. Der Aufenthalt im Wasser steigert das Wohlbefinden und die Fähigkeit zu Konzentration und Koordination.
DHTG30264 Mo, 14.09., 10.15 - 10.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 43,50 EUR
EFTG30265 Mo, 11.01., 10.15 - 10.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 43,50 EUR
EFTG30267 Mo, 04.04., 10.15 - 10.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 43,50 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Therapiebecken
Bitte mitbringen: Für das Baby: Babyschale zum sicheren Liegen während der Umziehphase der Eltern, Aquawindel (Badehose), vertrautes Badetier, kleiner Bademantel oder großes, dickes Frotteetuch; Für die Eltern: Badebekleidung

Junge VHS: SpielRaum für Bewegung (6 bis 12 Monate)

PRO MONTESSORI e.V.
Bewegung entdecken - Vertrauen stärken
Im SpielRaum für Bewegung werden die Kinder durch verschiedene Bewegungselemente und Spielmaterialien ermuntert, entsprechend ihres individuellen Entwicklungsstandes zu entdecken, zu begreifen und sich zu bewegen. Das eigenständige und selbstbestimmte Tun hilft dem Kind bei seiner persönlichen Entwicklung. Es fühlt sich als Persönlichkeit wahrgenommen und wertgeschätzt.
Aufmerksam beobachten die Eltern, wofür sich das Kind gerade interessiert. Im anschließenden Austausch mit der Kursleiterin lernen sie die Entwicklungsphasen zu erkennen und den wachsenden Fertigkeiten ihres Kindes zu vertrauen. Den gemeinsamen Abschluss bildet ein Singspiel.
Dieser Kurs läuft dauerhaft. Sie können also jederzeit einsteigen und nach Absolvierung der 6 Kurstermine auch immer wieder verlängern, wenn Sie das wünschen.
DHTG30200 Mi, 09.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
Torgau, Schildauer Str. 20, Montessori Kinderhaus

Junge VHS: SpielRaum für Bewegung (12 bis 15 Monate)

PRO MONTESSORI e.V.
Bewegung entdecken - Vertrauen stärken
Im SpielRaum für Bewegung werden die Kinder durch verschiedene Bewegungselemente und Spielmaterialien ermuntert, entsprechend ihres individuellen Entwicklungsstandes zu entdecken, zu begreifen und sich zu bewegen. Das eigenständige und selbstbestimmte Tun hilft dem Kind bei seiner persönlichen Entwicklung. Es fühlt sich als Persönlichkeit wahrgenommen und wertgeschätzt.
Aufmerksam beobachten die Eltern, wofür sich das Kind gerade interessiert.
Im anschließenden Austausch mit der Kursleiterin lernen sie die Entwicklungsphasen zu erkennen und den wachsenden Fertigkeiten ihres Kindes zu vertrauen. Der gemeinsame Abschluss bildet ein Singspiel.
Dieser Kurs läuft dauerhaft, Sie können also jederzeit einsteigen und nach Absolvierung der 6 Kurstermine auch immer wieder verlängern, wenn Sie das wünschen.
DHTG30201 Mi, 09.09., 10.00 - 11.00 Uhr, 8 UE, 6 Termine, 24,00 EUR
Torgau, Schildauer Str. 20, Montessori Kinderhaus

Junge VHS: Eltern-Kind-Turnen (1 bis 2 Jahre)

Sarah Rohark (Physiotherapeutin)
Ein Bewegungsangebot für die Allerkleinsten. Im Vordergrund des Eltern-Kind-Turnens steht der Spaß an der gemeinsamen Aktivität für Kinder und ihre Eltern. Wir wollen hüpfen, klettern, springen, schaukeln, rollen, balancieren, rutschen und mehr. Die Kinder entdecken und erproben verschiedenste Bewegungsformen und die Eltern sind dabei Spielgefährten und ermutigen beim Ausprobieren der Geräte und Spiele. Als Geräte stehen uns Bälle aller Art, Stäbe, Reifen, Seile, Luftballons, Bänke, Kästen, Taue, Ringe, Matten, Balken, Schwungtuch, Sprossenwand, Barren, Trampolin und mehr zur Verfügung.
In der gemeinsamen wöchentlichen Turnstunde erleben die Kinder sich und ihre Eltern beim gemeinsamen Spiel sowie beim gemeinsamen Auf- und Abbau der Geräte als aktiven und gestaltenden Teil ihrer Lebenswelt. Jede Stunde steht unter einem Motto wie z.B. „Bauernhof“, „Auf der Straße“, „Im Reich der Regenwürmer“ oder „Kuscheltiereturnen“.
Nach Ablauf wird dieser Kurs immer wieder neu angesetzt. Sie können sich also gern schon auf der Warteliste vormerken lassen.
Bitte mitbringen: Aufsichtsperson, bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch
DHTG30202 Di, 01.09., 16.00 - 16.45 Uhr, 8 UE, 8 Termine 20,00 EUR
Torgau, Loßwiger Weg 2, Ergotherapiepraxis Grabicki

Junge VHS: Sport für Kids (2 bis 3 Jahre)

Margit Lehmann (Dipl.-Sportlehrerin)
Im Alter von 2 bis 3 Jahren beginnen Kinder, motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben. Dabei werden vielfältige Bewegungsformen erlernt und die Kinder eignen sich schon erste Bewegungskombinationen an. Sind diese optimal ausgeprägt, kann mit dem Beginn der Schulzeit ein bedeutender Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt werden. Es gilt also, schon in diesen Altersbereichen die Kinder vielseitig motorisch zu fordern, um das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungsvorstellung aufzubauen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder in diesem Alter bietet sehr gute Voraussetzungen, um diese Ziele zu erreichen.
Spiele, Turnübungen, Übungen auf dem Trampolin, vielseitige koordinative Anforderungen, Schnelligkeitsübungen, Beweglichkeitsübungen und Ballgewöhnungsformen sind Inhalt des Kurses. Egal ob mit oder ohne motorischen Defiziten, eine möglichst frühe, altersgerechte und an der individuellen Entwicklung orientierte sportliche Betätigung ist sinnvoll und bereitet den Kindern sehr viel Freude.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch
DHTG30280 Di, 25.08., 15.45 - 16.30 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
EFTG30280 Di, 19.01., 15.45 - 16.30 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Junge VHS: Sport für Kids (3 bis 4 Jahre)

Margit Lehmann (Dipl.-Sportlehrerin)
Im Alter von 3 bis 4 Jahren entwickeln und festigen Kinder motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten. Vielfältige Bewegungsformen werden vertieft und Bewegungskombinationen angewandt. Sind diese optimal ausgeprägt, kann mit dem Beginn der Schulzeit ein bedeutender Grundstein für die weitere Entwicklung gelegt werden. Es gilt also, schon in diesen Altersbereichen die Kinder vielseitig motorisch zu fordern, um das Bewegungsgedächtnis und die Bewegungsvorstellung aufzubauen. Der natürliche Bewegungsdrang der Kinder in diesem Alter bietet sehr gute Voraussetzungen, um diese Ziele zu erreichen.
Spiele, Turnübungen, Übungen auf dem Trampolin, vielseitige koordinative Anforderungen, Schnelligkeitsübungen, Beweglichkeitsübungen und Ballgewöhnungsformen sind Inhalt des Kurses. Egal ob mit oder ohne motorischen Defiziten, eine möglichst frühe, altersgerechte und an der individuellen Entwicklung orientierte sportliche Betätigung ist sinnvoll und bereitet den Kindern sehr viel Freude.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Handtuch
DHTG30281 Di, 25.08., 16.30 - 17.15 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
EFTG30281 Di, 19.01., 16.30 - 17.15 Uhr, 15 UE, 15 Termine, 37,50 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Junge VHS: Sport für Kids (4 bis 5 Jahre)

Katrin Borkmann (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Haltungsschäden bei Kindern nehmen zu und beginnen schon vor der Schulzeit. Diese Sportstunde für Kinder soll mit Spaß und Bewegung zur richtigen Haltung führen. Laufspiele und Geschicklichkeitsübungen sind dabei eine wichtige Komponente. Spielerisch werden Bewegungsabläufe durchgeführt, bei denen wichtige Muskelgruppen gedehnt und gekräftigt werden, die zu einer gesunden Entwicklung beitragen und die Körperhaltung verbessern helfen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und eine kleine Decke/ Handtuch
DHTG30266 Mo, 07.09., 16.30 - 17.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
EFTG30266 Mo, 11.01., 16.30 - 17.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Junge VHS: Bewegung auf dem Trampolin (4 bis 5 Jahre)

Kristin Winkler (Sport- und Fitnesskauffrau)
Spiele, Turnübungen, Übungen auf dem Trampolin, vielseitige koordinative Anforderungen, Schnelligkeitsübungen, Beweglichkeitsübungen und Ballgewöhnungsformen sind Inhalt des Kurses. Egal ob mit oder ohne motorischen Defiziten, eine möglichst frühe, altersgerechte und an der individuellen Entwicklung orientierte sportliche Betätigung ist sinnvoll und bereitet den Kindern sehr viel Freude.
Dieser Kurs wird nach Ablauf immer wieder neu angesetzt. Sie können Ihre Kinder also schon auf der Warteliste voranmelden.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk
DHTG30267 Mi, 02.09., 15.30 - 16.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
EFTG30268 Mi, 06.01., 15.30 - 16.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
EFTG30273 Mi, 06.04., 15.30 - 16.15 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

Junge VHS: Bewegung auf dem Trampolin für Vor- und Grundschulkinder

Kristin Winkler (Sport- und Fitnesskauffrau)
Mit jeder Menge Spaß, Musik und guter Laune zielt dieses Kombinationsprogramm für sechs- bis zehnjährige Kinder auf die Verbesserung der körperlichen Fitness, der Koordinationsfähigkeit und der allgemeinen Beweglichkeit ab. Dabei werden u.a. Gerätetraining, Mattenübungen und Trampolinspiele sinnvoll verbunden. Das ganzheitliche Training beeinflusst Körper und Geist, Muskeln werden genauso trainiert wie das Herz-Kreislauf-System und die Beweglichkeit.
Dieser Kurs wird nach Ablauf immer wieder neu angesetzt. Sie können Ihre Kinder also schon auf der Warteliste voranmelden.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk
DHTG30268 Mi, 02.09., 16.20 - 17.05 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
EFTG30269 Mi, 06.01., 16.20 - 17.05 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
EFTG30274 Mi, 06.04., 16.20 - 17.05 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 25,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

Junge VHS: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder (8 bis 12 Jahre)

Michael Czabok (Kriminalhauptkommisar)
Kinder sind im Alltag vielfältigen Gefahren ausgesetzt und müssen lernen, in außergewöhnlichen Lebenssituationen angemessen zu reagieren und mit Konflikten umzugehen. Dieser Kurs soll dazu beitragen, Kindern deeskalierendes und sozial kompetentes Verhalten aufzuzeigen. Die Kinder erhalten einen Einblick in die Gewaltformen und lernen, in nachgestellten Gefahrensituationen richtig zu reagieren. Neben der psychologischen Komponente geht es im Kurs auch um sportliche Aspekte, die Kinder befähigen, sich selbst besser körperlich zu kontrollieren und einfache Bewegungsabläufe der Selbstverteidigung zu erlernen. Der Kurs versteht sich daher als Lebenskompetenzförderung für unsere Jüngsten und trägt zu einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung bei.
Dieser Kurs wird mit Spendenmitteln unterstützt, kostet insgesamt nur 5,00 EUR!
Bitte mitbringen: legere Sportkleidung
DHTG30260 Mi, 16.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
EFTG30260 Mi, 16.03., 16.00 - 17.00 Uhr, 14 UE, 10 Termine, 5,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Junge VHS: Frühenglisch für Vor- und Grundschulkinder - Anfängerkurs

Zsuzsanna Meszaros
In diesem Kurs erleben die Kinder auf spielerische und unterhaltsame Art ihre erste Fremdsprache. Eine bunte Mischung aus Spiel und Gesang bringt jede Menge Spaß beim Erkunden der englischen Sprache und regt sie zum Sprechen, Mitsingen und aktiven Mitgestalten an. Beim Lernen entdecken sie ihre eigene Welt wieder, zum Beispiel das Kinderzimmer, den Spielplatz oder den Zoo.
DHTG40630 Di, 01.09., 15.30 - 16.15 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 21

Junge VHS: Frühenglisch für Vor- und Grundschulkinder - Fortsetzungskurs

Zsuzsanna Meszaros
Fortsetzungskurs: In diesem Kurs erleben die Kinder auf spielerische und unterhaltsame Art ihre erste Fremdsprache. Eine bunte Mischung aus Spiel und Gesang bringt jede Menge Spaß beim Erkunden der englischen Sprache und regt sie zum Sprechen, Mitsingen und aktiven Mitgestalten an. Beim Lernen entdecken sie ihre eigene Welt wieder, zum Beispiel das Kinderzimmer, den Spielplatz oder den Zoo.
DHTG40631 Di, 01.09., 16.15 - 17.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 30,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 21

Junge VHS: Schulenglisch - Intensivkurs, unterstützt durch einen Muttersprachler

Peter-René Anthony
Ein Muttersprachlehrer aus Edinburgh unterstützt und fördert für interessierte Jugendliche das Schulenglisch. Insbesondere ist eine gezielte Vorbereitung auf den Haupt- bzw. Realschulabschluss im Fach Englisch möglich.
EFTG40630 Mo, 08.02., 09.00 - 12.15 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 50,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Junge VHS: Webseitenerstellung - Meine eigene Homepage - Web-Design I

Jens-Uwe Vetterlein
Eine eigene Homepage zu gestalten ist gar nicht so schwierig und die weltweite Präsenz bietet ungeahnte Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten oder Geschäftspartnern. Sie lernen grundlegende Möglichkeiten und Wege zum gelungenen Aufbau und zur grafischen Gestaltung einer Homepage kennen.
Inhalt: HTML-Grundkenntnisse, Arbeit mit dem Editor, Textgestaltung, Farben, Grafiken, Hintergründe, Hyperlinks, FTP-Download und Upload
Für diesen Kurs sollten Sie Kenntnisse im Umfang des EDV-Grundlagenkurses sowie im Umgang mit dem Internet besitzen.
Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene. Jugendliche zahlen einen ermäßigten Preis.
DHTG50121 Mi, 02.12., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 96,00 EUR (50 EURO ab 8 TN),
EFTG50121 Mo, 27.06., 09.00 - 13.15 Uhr, 20 UE, 4 Termine, 132,00 EUR (78 EURO 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Junge VHS: Flinke Finger für Jugendliche ab 12 Jahren

Ulrike Riedel
In diesem Kurs lernen Jugendliche das schnelle Computertastschreiben. Das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens fördert die Konzentration, den Fleiß, die Ausdauer und wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Rechtschreibfähigkeit aus. Tastschreiber sind somit in der Lage, konzentriert und ausdauernd zu arbeiten und fehlerfreie Texte in kurzer Zeit zu erstellen. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Ziel des Lehrganges ist die „blinde" Beherrschung des gesamten Tastenfeldes im 10-Finger-System (Geläufigkeitsübungen, Textabschriften, kleine „PC-Kunde"). Bei geringerem Bedarf wird der Kurs ggf. mit Erwachsenen kombiniert und beginnt 18.00 Uhr. In diesem Fall hat der Kurs 12 Termine mit je 2 UE pro Termin und endet 19.30 Uhr. Das Entgelt beträgt in diesem Fall 60,00 EUR.
DHTG50441 Mi, 16.09., 16.00 - 17.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 40,00 EUR
EFTG50441 Mi, 02.03., 16.00 - 17.30 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 40,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Junge VHS: Abschlussprüfung Mathematik Klasse 10 - Gut gerüstet?

Klaus Alex (Lehrer Mathematik/Chemie)
Anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre erfolgt die Vorbereitung auf die Prüfung im Fach Mathematik. Dabei können einzelne Themen schwerpunktmäßig wiederholt und vertieft werden. Kursinhalte: Übungen zu Prüfungsaufgaben Teil A (30 Minuten ohne Taschenrechner und Formelsammlung), Pflicht- und Wahlaufgaben zu allen Prüfungsthemen (Zins- und Prozentrechnung, Strecken und Winkelberechnungen, Terme, Termbelegungen und Gleichungen, Trigonometrische Berechnungen, Funktionen, Berechnung an Körpern).
EFTG60202 Di, 23.02., 15.00 - 16.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 50,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Junge VHS: Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Grundkurs)

Ingolf Kulas (Lehrer)
Anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre erfolgt die Vorbereitung auf den Abschluss im Fach Mathematik - Grundkurs. Dabei können einzelne Themen schwerpunktmäßig wiederholt und vertieft werden.
Teil 1: - Differential- und Integralrechnung
Komplexaufgaben der vergangenen Jahre
spezielle Aufgaben: Normale, Tangente, Berührungspunkt usw.
Teil 2: - Vektorrechnung, Geometrie
Gruppe A - GK 08.00 Uhr - 11.00 Uhr
Gruppe B - LK 11.00 Uhr - 14.00 Uhr
EFTG60801 Mo, 08.02., 08.00 - 11.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 50,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Junge VHS: Vorbereitung auf Mathe-Abitur (Leistungskurs)

Ingolf Kulas (Lehrer)
Anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre erfolgt die Vorbereitung auf den Abschluss im Fach Mathematik - Leistungskurs. Dabei können einzelne Themen schwerpunktmäßig wiederholt und vertieft werden.
Teil 1: - Differential- Integralrechnung
- Komplexaufgaben der vergangenen Jahre
- spezielle Aufgaben: Normale, Tangente, Berührungspunkt usw.
Teil 2: - Vektorrechnung, Geometrie
Gruppe A - GK 08.00 Uhr - 11.00 Uhr
Gruppe B - LK 11.00 Uhr - 14.00 Uhr
EFTG60802 Mo, 08.02., 11.00 - 14.00 Uhr, 20 UE, 5 Termine, 50,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

https://www.facebook.com/VHSNordsachsen

Gesellschaft - Politik - Umwelt

Geschichte, Zeitgeschichte, Religion

Das Müllerlieschen am ersten Advent in der Stadt

N.N.
Rund um Torgau gibt es viele Mühlen. Der Müllermeister hat das Lieschen allein in die Stadt geschickt. Wer den „Weg des Mehls" mit ihr gemeinsam geht, sieht die Häuser einfacher sowie gut betuchter Bürger und sogar das Schloss mit ganz anderen Augen. Man kann nur staunen, was diese kleine Frau über Stadtgeschichte und Geschichten so alles weiß.
- Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.
DHTG10001 So, 29.11.,
14.00 - 15.00 Uhr, 1,33 UE,
1 Termin, 8,50 EUR
Torgau, Schloss Hartenfels, Schlosshof, 8

Führung Fürstenhof der Renaissance

N.N.
Schloss Hartenfels ist das einzig erhaltene Schloss der deutschen Frührenaissance, war Residenz der sächsischen Kurfürsten und galt lange Zeit als modernstes Wohnschloss Sachsens. Nicht nur in den Ausstellungsräumen spürt man heute noch den Glanz der alten Zeit. Interessante Erklärungen der Baukunst im Großen Wendelstein ergeben mit vielen spannenden Geschichten über prunkvolle Hochzeiten, wichtige Landtage und rauschende Feste ein stimmungsvolles Bild des Lebens am einstigen „Fürstenhof".
EFTG10001 Sa, 16.04., 14.00 - 15.00 Uhr, 1,33 UE, 1 Termin, 8,50 EUR
Torgau, Treffpunkt: TIC im Rathaus

Führung mit der Bäckersfrau Sophie auf den Spuren der Kaffeesachsen

N.N.
Der Begriff „Kaffeesachse" taucht sogar im Deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm auf. Schon im 18. Jahrhundert sorgten nämlich die Sachsen dafür, dass neben Schokolade und Tee gerade der Kaffee zum Lieblingsgetränk der Deutschen werden konnte. Sophie, die Torgauer Bäckersfrau aus alter Zeit führt durch die historische Altstadt. Sie erzählt von ihrem geliebten Schälchen Heeßen, von Kaffeeklatsch, Kaffeetassen, Blümchenkaffee, Blärre und Kinderkaffee. Auch vom Christstollen, vom Alltag in der Backstube damals und vom Meister, der sie oft „Kaffeetante" nennt, gibt es natürlich viel zu berichten. Sophie weiß sogar, dass Filtertüten, Kaffeesahne, Zahnpasta, Schuhcreme und auch der Büstenhalter sächsische Erfindungen sind. Wer sie begleitet, wird erfahren, dass so genannte Kaffeesachsen zwar im Vergleich zu anderen deutschen Regionen im Kaffeeverbrauch an letzter Stelle stehen, aber trotzdem recht helle und munter sind. Infos unter www.tic-torgau.de. Mindestteilnehmerzahl 8 Personen.
DHTG10002 So, 13.12., 14.00 - 15.00 Uhr, 1,33 UE, 1 Termin, 16,50 EUR
Torgau, Treffpunkt: TIC im Rathaus

Webinar-Reihe: Der Mensch und die Gesellschaft - Fremdheit

Die VHS Böblingen-Sindelfingen bietet im Rahmen der vhs.Universität Vorlesungen als Live-Webinare an. Wir empfangen die Live-Vorlesungen über das Internet und Sie erleben die Übertragung der Vorlesungen als Großprojektion in der VHS in Torgau.

„Keine Angst vorm schwarzen Mann!?“ Fremdenangst und Menschenfeindlichkeit aus sozialpsychologischer Sicht

Prof. Dr. Andreas Zick (Institut für interdisziplinäre Konflikt- und Gewaltforschung (IKG), Universität Bielefeld)
Wie schon zu Beginn der 1990er Jahre prägt auch im Zuge der aktuellen Flüchtlingsbewegungen nach Europa die Diskussion über Fremdenfeindlichkeit die öffentliche Debatte. Dabei prallen die Interpretationen gegeneinander und werden radikaler. Während die einen Überfremdungsängste konstatieren und damit Propaganda machen, fordern andere eine noch viel stärkere Willkommenskultur und unterstellen weit verbreitete rassistische Tendenzen in der Bevölkerung.
Seit nunmehr zwölf Jahren forscht das Institut für Konflikt- und Gewaltforschung interdisziplinär zu den Formen und Ursachen von diversen Erscheinungen der so genannten „Gruppenbezogenen Menschenfeindlichkeit“. Sie werden als Indikatoren sozialer Konflikte betrachtet. D.h. sie sind eingebettet in eine Wechselwirkung zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen, sozialpsychologischen Mechanismen und kollektiven Akteursgruppen.Der Vortrag fasst wesentliche Befunde der Forschung zusammen und versucht eine Zustandsbeschreibung der Gesellschaft. Dabei wird auch erörtert, welche sozialen Folgen aus Menschenfeindlichkeiten erwachsen und wo die Potenziale für eine integrative Gesellschaft liegen, die weniger von Angst als vielmehr von Gleichwertigkeit geprägt ist.
DHTG10011 Mi, 14.10., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Deutsche und europäische Migrationspolitik - Zwischen Freizügigkeit und Flüchtlingsaufnahme

Dr.phil. Marcel Berlinghoff (Institut für Migrationsforschung und Interkulturelle Studien (IMIS), Universität Osnabrück)
Anwerbeprogramme, Asylpolitik, Freizügigkeitsregelungen - Migration wird durch eine Vielzahl staatlicher Rahmenvorgaben beeinflusst. Schließlich gilt der Zugang zum Staatsgebiet als Kernbereich nationalstaatlicher Souveränität. Wer die Grenzen legal überschreiten, wer sich auf Dauer niederlassen darf und wer als unerwünscht wieder weggeschickt oder gar abgeschoben wird, unterliegt dabei politischen Entscheidungen, die sich im Zeitverlauf ändern.
Der Vortrag bettet die gegenwärtige deutsche und europäische Migrationspolitik in ihre historische Entwicklung ein. Er beleuchtet aktuelle ebenso wie vergangene Ziele und Strategien und fragt auch nach den Grenzen staatlicher Migrationskontrolle.
DHTG10012 Mi, 11.11., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Internationale Migration - Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt und den Sozialstaat in Deutschland

Prof. Dr. Herbert Brücker (Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB, Bundesagentur für Arbeit) / Universität Bamberg)
Aufgrund anhaltend hoher Einkommensdifferenzen, der Zunahme politischer, religiöser und ethnischer Konflikte sowie fallender Transport- und Kommunikationskosten nehmen die internationalen Migrationsbewegungen weltweit zu. Deutschland ist, auch durch die Umlenkung von Migrationsströmen im Zuge der europäischen Finanz- und Wirtschaftskrise, nach den USA zum wichtigsten Zielland für Migranten in der OECD geworden. Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich die Vorlesung mit der Frage, welche Auswirkungen die Migration auf Löhne, Beschäftigung und die fiskalische Bilanz des Sozialstaates hat. Dabei stützt sich die Vorlesung auf jüngere Ergebnisse der theoretischen und empirischen Forschung. Auch die Auswirkungen der Migration auf den demografischen Wandel werden berücksichtigt.
DHTG10013 Mi, 02.12., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Interkulturelle Kompetenz - Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität als Basis gelungener Integration

Dr. phil. Zeina Matar (Zeina Matar Intercultural Consulting, Stuttgart)
„Wenn du andere triffst, ist es das Wichtigste, zu geben, und du musst viel geben und zuhören“ (Nitai Keren)
Integration braucht Empathie und Verstand. Wissen über andere Kulturen sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung sind die wesentlichen Elemente für den Einsatz kultureller Intelligenz im Integrationsprozess von „Fremden“ und „Ausländern“.Der Vortrag handelt von Stereotypisierungen und ihren Gefahren, von Deutungssystemen und der Notwendigkeit, diese Systeme zu verstehen. Emotionale Intelligenz und interkulturelle Sensibilität sind Voraussetzungen für einen erfolgreichen, offenen und ehrlichen Dialog zwischen Bürgern des Gastlandes und Gästen aus der Fremde.
EFTG10014 Mi, 20.01., 19.00 - 20.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)R

Wirtschaft, Recht, Verbraucherfragen

Steuererklärung mit Elster - Steuertipps für Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre - Wochenendkurs

Dr. Thilo Weller
Es geht wieder um die Beantwortung der Frage: Was kann ich im aktuellen Veranlagungszeitraum geltend machen und was nicht?! Wo muss ich es einsetzen? Wie kann ich Sonderausgaben wie Krankenversicherung u.a. besser absetzen? Wie geht´s weiter mit Aus-und Fortbildungskosten, Reisekosten, Werbungskosten, wie kann ich haushaltsnahe Dienstleistungen weiter für die Steuersenkung nutzen? Was sind Pauschalen, wo gibt es Änderungen, z.B. Werbungskostenpauschbetrag oder Umzugskosten, wie setze ich außergewöhnliche Belastungen an? Welche Entlastungen gibt es z.B. für Familien, wenn deren Kinder betreut werden? Welche Entlastungen für Alleinerziehende sind verbessert worden? Die Änderungen hinsichtlich der Besteuerung der Alterseinkünfte ab 2005 sind bei Senioren immer noch unklar und die Frage „Bin ich als Rentner steuerpflichtig?“ wird besprochen. Darüber hinaus wird auf die kürzlich eingeführte Kapitalabgeltungssteuer eingegangen. Auf den nachfolgenden Veranlagerungszeitraum mit möglichen Änderungen wird hingewiesen. Der Aufbau eines Steuerbescheides sowie die Nutzung der elektronischen Übermittlung mittels ELSTER an das Finanzamt werden erklärt! Die Steuererklärung kann vor Ort mit Unterstützung unmittelbar fertiggestellt werden. Samstags findet der Kurs von 9.00 Uhr bis 12.15 Uhr statt.
Bitte mitbringen: USB-Stick
EFTG10401 Fr, 08.04., 17.00 - 20.15 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 24,00 EUR,
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Vorsorgevollmacht / Betreuungs- und Patientenverfügung / Testamentsgestaltung

Martina Mildner
Keiner von uns weiß, wie lange er noch in der Lage sein wird, seine Angelegenheiten selbstständig zu regeln. Jeder sollte daher frühzeitig sicherstellen, dass auch in einem solchen Fall seine Interessen durch eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung und eine Patientenverfügung bestmöglich gewahrt werden. Viele stellen sich die Frage: „Brauche ich ein Testament?“. In der Veranstaltung erhalten Sie Informationen über die gesetzliche Erbfolge nach BGB, über das Pflichtteilsrecht und über die gesetzlichen Möglichkeiten eines Testaments (Einzeltestament, „Berliner Testament“, Erbvertrag), sowie über dessen Gestaltung (Erbeneinsetzung, Teilungsanordnung, Vermächtnis, Auflagen)
DHTG10501 Mo, 02.11., 18.00 - 20.15 Uhr 6 UE, 2 Termine,
24,00 EUR (18,00 EUR ab 8 TN)
EFTG10501 Mo, 07.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine,
24,00 EUR (18,00 EUR ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Immobilienverkauf ohne Makler

Volker Lachmund (Immobilienmakler)
Der Verkauf einer Immobilie, sei es aus Altersgründen, einer Erbschaft, einer Trennung, aus finanziellen Gründen oder weil einfach das eigene Haus zu klein geworden ist, ist zumeist die größte Geldtransaktion im Leben eines Menschen. Ein Betrag, zum Teil im 6-stelligen Eurobereich, wechselt seinen Besitzer. Damit diese Immobiliengeschäfte ordnungsgemäß und rechtmäßig abgewickelt werden können, müssen Notare und sollten Profimakler eingeschalten werden.
Viele Verkäufer wollen sich jedoch die Kosten des Maklers ersparen und versuchen selbst, ihre Immobilie an den Mann oder die Frau zu bringen. Um dies auch ohne Makler sicher bewerkstelligen zu können, erhalten Sie an diesen Abend Hinweise und Anregungen wie Sie die größten Fehler eines privaten Immobilienverkaufes vermeiden können.
Herr Lachmund, selbst viele Jahre im Maklergeschäft tätig, gibt Ihnen Tipps und Hinweise, damit Sie letztendlich nicht nur Ihre Immobilie los sind, sondern auch den Verkaufspreis pünktlich und vollständig auf Ihrem Konto haben.
DHTG10502 Di, 15.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFTG10502 Di, 26.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFTG10503 Di, 19.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Es kann jeden Treffen – „Falle“ HARTZ IV (Frage-Antwort-Stunde zum Leistungsrecht nach SGB II)

Bettina Klausner
Diese Veranstaltung beantwortet u.a. diese Fragen:
- Welche Leistungen stehen mir nach dem SGB II zu?
- In welcher Höhe werden meine Wohnkosten übernommen?
- Muss ich mein Eigenheim verkaufen?
- Wie viel darf ich dazuverdienen?
- Darf ich Vermögen haben?

DHTG10503 Mi, 07.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
EFTG10504 Mi, 20.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Erziehungsfragen, Pädagogik, Psychologie

Spiel und Musik im Einklang

Sibylle Hasulyo
Eine sehr praxisorientierte Fortbildung mit neuen Anregungen für den musikalischen Alltag in der Einrichtung:

- Spiel- und Aktionslieder im Jahreslauf
- alte Lieder neu entdecken
- Freude beim Mitmachen und am Mitsingen
- Fragen der Teilnehmer rund um die musische Bildung
- Gedanken und Erfahrungsaustausch

EFTG10620 Do, 26.05., 17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin,
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22, 0,00 EUR

Lernen kann gelingen - Lernblockaden erkennen und auflösen

Annett Jundel (Lernberaterin / Evolutionspädagogin)
Lernschwierigkeiten und Probleme im Verhalten haben meist eine gemeinsame Wurzel - unzureichende Vernetzungen im Gehirn. Zusätzliches Üben und das Appellieren an die Vernunft führen nicht zum gewünschten Erfolg. Die Praktische Pädagogik bietet einen Ansatz, diese neurologischen Blockaden mit Hilfe gezielter Bewegung aufzulösen. Dadurch werden die Voraussetzung für stressfreies Lernen und der Zugang zu den eigentlichen Fähigkeiten und Talenten geschaffen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug und 2-3 weiße Blätter A4, Bleistift, bequeme Kleidung (Übungen auch auf dem Boden)
EFTG10650 Do, 23.06., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13,

Kennen Sie die Menschen und sich selbst? - Erklärungen der modernen Psychologie

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. Anhand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem diese Schwerpunkte angesprochen:
- Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit
- Umgang mit Stress, Angst und Konflikten
- Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation
- Ausstrahlung, Stil und Auftreten
- Verhalten bei Angriffen und Aggression

Der Kurs richtet sich an alle, die eigene Verhaltensweisen verbessern und andere besser einschätzen lernen wollen. Der Kurs ist nicht als Therapie vorgesehen.
DHTG10701 Di, 08.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Kommunikation, Persönlichkeitsbildung

Sicheres Auftreten bei Reden und in Gesprächen - Rhetorische Grundlagen

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
Im Umgang mit Gesprächspartnern ist es bedeutungsvoll, ohne Angst und Lampenfieber aufzutreten, treffsicher zu antworten, zu diskutieren und seinen Standpunkt zu vertreten. Dabei sind Mimik, Gestik, Körperhaltung und -bewegung genauso wichtig wie situationsgerechte Formulierungen im Beruf und im privaten Bereich.
Inhalt:
- Beherrschung des eigenen Körpers (Mimik, Gestik, Stimme)
- Unterschiede in der Körpersprache und Formulierungen von Frauen und Männern
- Erkennen und Einordnen der Körpersignale des Gesprächspartners
- Selbstbewusstes Auftreten und freies Sprechen ohne Stichwortzettel
- Kampf gegen die gefürchteten „Blackouts“
- „Aktives“ Zuhören und gekonntes, zielgerichtetes Argumentieren und Diskutieren
- Abwehr aggressiver Gesprächspartner
- Publikumswirksames und stilvolles Präsentieren (Einstieg, Ablauf, Höhepunkt, Abschluss)
- Praktische Übungen helfen, Vorurteile und Hemmungen abzubauen und sich sicher und selbstbewusst zu bewegen.

DHTG10702 Mo, 07.09., 19.45 - 21.15 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 36,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Kommunikation und Konfliktmanagement

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert.
DHTG10703 Mo, 07.09., 16.30 - 18.15 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 24,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Kommunikation und Beschwerdemanagement für Gastronomie und Hotellerie

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
Im Hotel- und Gastronomiegewerbe eine Beschwerde zu ignorieren ist wohl der größte Fauxpas, den das Personal begehen kann. Erkennen Sie, wie wichtig es ist, die Bedürfniskette eines Gastes zu kennen, seiner Reklamation oder Beschwerde profihaft zu begegnen und damit erfolgreicher zu arbeiten als vorher. Ziel ist es, dem Gast die freie Entscheidung zum „Wiederkommen“ so schmackhaft wie möglich zu machen, ohne aufdringlich zu sein. Unbeachtete Beschwerden führen zu Konflikten, die Sie nie gewinnen können.
DHTG10704 Do, 03.12., 14.00 - 15.30 Uhr, 6 UE, 3 Termine, 18,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Reise, Natur, Umwelt, Ökologie

Namibia

Bettina Klausner
Namibia, heißes, staubiges, karges Land, wild und unbändig. Landschaften bis zum Horizont, eingetaucht in das bunte Farbenspiel des Lichtes. Dieser Vortrag nimmt die Teilnehmer mit in das ursprüngliche Leben der Ureinwohner, des Volkes der „San“, der „Damaras“ und der „Himbas“. Kommen Sie mit auf eine Expedition ins Tierreich der „Big 5“. Bewundern Sie eine mehrere hundert Jahre alte endemische Pflanze in den Weiten der Wüste von Namibia. Lernen Sie die kulturgeschichtlichen Besonderheiten dieses Landes kennen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise ganz besonderer Art.
DHTG11001 Mi, 11.11., 18.30 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Kreuzfahrten - ein Reiseboom. Stressfrei durch den Urlaub

Bernd Schumacher
Mittelmeer, Nordkap, Karibik? Egal, Hauptsache, das Schiff ist gut. Dieses Motto gilt heute bei vielen Kreuzfahrten auf den Meeren der Welt. Ging es früher darum, etwas von der Welt zu sehen, steht das Schiff inzwischen immer stärker im Mittelpunkt der Reise. Viele Reedereien haben in den vergangenen Jahren deshalb das Bordangebot massiv ausgebaut. Hochseilgärten und Wasserparks auf hoher See sollen den Gästen das Gefühl geben: Eigentlich brauchen sie das Schiff gar nicht mehr zu verlassen.
Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie bei der Vielzahl von Angeboten das für Sie passende Reiseziel finden und welche Reederei für welchen Reisetyp die passende ist. Der Dozent wird Ihnen Empfehlungen und Hinweise zu den unterschiedlichen Reedereien und deren Konzepte geben. Am Beispiel einiger Anlegehäfen werden Ihnen Möglichkeiten zur Gestaltung Ihres Urlaubs aufgezeigt.
DHTG11002 Mo, 26.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
EFTG11002 Mo, 18.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Imkerlehrgang für Neueinsteiger und Anfänger

Frank Sebastian
Zur Erhaltung und Förderung der Honigbiene und zur Qualifizierung des Imkernachwuchses wird ein Kompaktlehrgang für Neuimker mit folgenden Themen angeboten :
- Wer kann Imker werden ? Was erwartet den neuen Imker?
- Das Bienenvolk (Brut, Waben, Brutraum, Honigraum)
- Weisel, Arbeitsbienen, Drohnen und Bienenrassen
- Das Bienenjahr, Schwärme, Vermehrung der Bienen
- Die Varroamilbe , Schädlinge und Bienenkrankheiten
- Hinterbehandlungsbeuten, Magazine und Gerätschaften
- Trachten, Wanderwagen oder Bienenstand
- Honig ernten und vermarkten
- Bio-Imkern
- Gesetzlichkeiten
- Computer, Internet und Imkerei

DHTG11501 Sa, 14.11., 09.00 - 14.30 Uhr, 24 UE, 4 Termine, 96,00 EUR
EFTG11501 Mo, 22.02. bis Do, 25.02, 09.00 - 14.30 Uhr, 24 UE,
4 Termine, 96,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Obstbaumschnittseminar in Theorie und Praxis

Johannes Thiele
Mit dem richtigen Schnitt können ein besserer Wuchs erreicht, der Ertrag reguliert und die Gesundheit des Baumes gestärkt werden. Richtig Obstbaumschneiden will gelernt sein! Bei diesem Obstbaumschnittkurs erfahren Sie alles über Kronenaufbau, Schnittführung, Werkzeug, Sicherheit beim Baumschnitt und den richtigen Zeitpunkt. Unter fachkundiger Anleitung wird das Obstbaumschneiden im praktischen Teil geübt. Schnittwerkzeug und Gartenarbeitssachen, festes Schuhwerk bitte mitbringen, wenn vorhanden!
EFTG11502 Sa, 23.01., 08.30 - 12.30 Uhr, 5 UE, 1 Termin, 20,00 EUR
EFTG11503 Sa, 27.02., 08.30 - 12.30 Uhr, 5 UE, 1 Termin, 20,00 EUR
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Kultur - Gestalten

Süße Köstlichkeiten - als Weihnachtsgeschenk selbst gemacht

Karla Kirsch
Wenn Sie das Besondere lieben, dann sind Sie hier richtig! Gemeinsam wollen wir Pralinen mit verschiedenen Füllungen herstellen, die sich auch hervorragend z.B. als Weihnachtsgeschenk für Ihre Lieben eignen. Trüffel, Likör oder Marzipan, Sie entscheiden, was Ihnen schmeckt. Bitte bringen Sie einen kleinen Topf für das Wasserbad und einen Transportbehälter mit.
DHTG20100 Mi, 02.12., 18.00 - 20.45 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 8,40 EUR,
zzgl. Lebensmittelumlage von ca. 1,50 EUR pro 100 g Konfekt
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Malen und Zeichnen

Aquarellmalerei (Kleingruppe)

Sieglinde Lawrenz
Die Aquarelltechnik ist ein Stück Geschichte der Malerei - Malen mit Wasser und Farben. Das spontane Arbeiten und die ineinanderfließenden Farben machen den Reiz eines Aquarells aus. Die Teilnehmer erwerben theoretische Grundlagen der Aquarelltechnik. Im Kursverlauf werden die erworbenen Kenntnisse umgesetzt und es entstehen wunderschöne Bilder.
Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 35,00 EUR an. Bei Interesse wird der Kurs fortgesetzt.
DHTG20500 Di, 13.10., 15.00 - 16.30 Uhr, 10 UE, 5 Termine, 45,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Bob Ross® - Nass-in-Nass-Ölmaltechnik®

Uwe „Macky“ Herrmann
„Jeder kann malen!“
Vielleicht kennen Sie ja Bob Ross® aus dem Fernsehen und sind fasziniert und begeistert, wie er in kurzer Zeit ein fantastisches Ölgemälde malt. Auch Sie können das einmal ausprobieren!
Die Bob Ross®-Nass-in-Nass-Ölmaltechnik® steht für eine ganz bestimmte, leicht zu erlernende Ölmaltechnik, die sich in diesem Kurs ausprobieren lässt. Schritt für Schritt werden der Umgang mit den speziellen Malmaterialien sowie die Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik® vermittelt. Unter professioneller Anleitung eines zertifizierten Bob Ross®-Mallehrers malen alle zusammen je ein typisches „Wintermotiv“ (ca. 40x40cm). Nach wenigen Stunden Malzeit kann jeder Teilnehmer sein fertiges Ölbild stolz mit nach Hause nehmen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Auch für Kinder ab 6 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: 1 x Küchenkrepp, 1 x Babyöltücher, Zzgl. Materialkosten: 37 EUR werden direkt beim Dozenten bezahlt (für Farben, Pinsel, Spachtel, Leinwand ca. 40x40 cm; Schürze, Babyöltücher usw.)
Landschaft „Wintermotiv“
EFTG20504 Sa, 30.01., 10.00 - 15.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 19,60 EUR
Landschaft „Am Bergsee“
EFTG20514 Fr, 27.05., 16.00 - 21.15 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 19,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Kalligrafie - Die Kunst des schönen Schreibens für Einsteiger (Workshop)

Frank Niemann
Kalligrafie, die Kunst des schönen Schreibens, zählt zu den ältesten Kulturtechniken und ist heute überall gegenwärtig. In unserem Kulturkreis erfreuen sich immer mehr Menschen an schöner Schrift und an dem, was aus und mit ihr machbar ist. Auch im Wohnbereich hält die Kalligrafie mit dem Beschriften von Wänden und dekorativen Gegenständen Einzug.
In diesem Workshop werden Interessierte unter Anleitung in diese Kunst des Schönschreibens eingeführt und erfahren nebenbei, was sich noch so alles mit Schriften und Buchstabenformen gestalten lässt und wie Sie dies für bestimmte Zwecke nutzen können. Bei Interesse und entsprechendem Bedarf kann nachfolgend zum Workshop ein fortführender Kurs organisiert werden.
Das notwendige Kursmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Eigene vorhandene Materialien dürfen natürlich gern mitgebracht werden.
DHTG20510 Mo, 05.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 25,20 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Kreatives Gestalten

Töpfern an der Töpferscheibe

Torsten Freche
In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sich einmal im Scheibentöpfern auszuprobieren. Unter Anleitung wollen wir gemeinsam einfache Gefäße drehen. Der Kurs ist als Anfängerkurs gedacht. Fortgeschrittene sind jedoch ebenfalls eingeladen ihre Fähigkeiten zu verfeinern bzw. anspruchsvollere Stücke oder Techniken auszuprobieren. Die getöpferten Sachen werden nach dem Trocknen u. Brennen gemeinsam glasiert und nochmals gebrannt, so dass jeder Teilnehmer am Ende seine selbst getöpferte und dekorierte Keramiken mit nach Hause nehmen kann (Schürze o. dgl. mitbringen).
Das Entgelt unterliegt einer Kleingruppenkalkulation.
DHTG20601 Mi, 28.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 60,80 EUR
EFTG20601 Mi, 06.04., 18.00 - 19.30 Uhr, 12 UE, 6 Termine, 60,80 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Dekorationen aus Ton - freies Modellieren

Kurt Theuerkauf
Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene! Fertigen Sie einige Dekorationen für sich oder für Freunde an. Unter professioneller Anleitung lernen Sie als Anfänger den Umgang mit dem Material Ton und können infolge die verschiedensten Formgebungs- und Dekortechniken für sich entdecken. Fortgeschrittene setzen unter Berücksichtigung individueller Vorstellungen und Wünsche eigene Ideen um. Mit Naturmaterial lassen sich interessante Oberflächenstrukturen erproben. Auch Glasuren sind immer wieder spannend, denn durch die unterschiedlichen Auftragsstärken, Überlauf- oder Tropfeffekte entstehen schöne Flächen.
Das Entgelt unterliegt einer Kleingruppenkalkulation. In den Sachkosten sind die Kosten für Material und Glasuren enthalten.
Der Herbst und die Adventzeit kommen
DHTG20602 Mo, 26.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 50,80 EUR
Dekorationen aus Ton zu Ostern und im Frühjahr
EFTG20603 Mo, 22.02., 17.30 - 19.45 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 50,80 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Kleine Träumereien - Blumen und Geschenke - Floristische Grundkenntnisse

Dorit Ramp
Bei diesen 3 Veranstaltungen werden Sie verschiedene gestalterische Möglichkeiten an Strauß, Gesteck und Kranz erarbeiten. So besteht die Möglichkeit, aus Naturmaterial moderne und traditionelle Dekorationen anzufertigen. Bitte Gartenschere oder Messer einstecken. Für eine Grundausstattung sind 10,00 EUR bei der Kursleiterin zu entrichten. Darüber hinaus können Sie zusätzliches Material bei der Kursleiterin erwerben, sich aber auch gern selbst etwas mitbringen.
Das Entgeld unterliegt einer Kleingruppenkalkulation.
Adventsfloristik mit Naturmaterial
DHTG20603 Di, 27.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
Dekorationen zu Ostern & im Frühjahr
EFTG20602 Di, 23.02., 18.30 - 20.45 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
Arzberg, Heinrich-Heine-Str. 18

Musikalische Praxis

Dudelsackspielen für Anfänger (ohne Noten)

Bodo Schulz (Dudelsackbauer)
Eine ideale Gelegenheit, um das Dudelsackspielen einfach einmal auszuprobieren und dieses Instrument für sich zu entdecken, ist dieser Workshop. Die Totalanfänger erlernen die wichtigsten Grundelemente des Dudelsackspiels, wie Haltung, Anblastechnik, Griffweisen und Verzierungstechnik bis zu ersten einfachen Melodien. Erläutert werden außerdem der Grundaufbau und die Funktionsweise aller Dudelsacktypen. Da wir alles nach dem Gefühl bzw. Gehör erlernen, sind Notenkenntnisse nicht unbedingt erforderlich. Nebenbei gibt es einen kurzen Einblick in die Geschichte und Entwicklung des Dudelsacks, in die Verbreitung der verschiedenen regionalen Dudelsacktypen sowie in eine Dudelsackwerkstatt. Der Preis ist auf eine Kleingruppe von 5 bis 7 Personen ausgerichtet.
Für die Veranstaltung wird ein Leihinstrument gestellt. Die Leihgebühr beträgt 20,00 EUR und ist direkt beim Kursleiter zu entrichten.
DHTG20800 Sa, 07.11., 10.00 - 15.00 Uhr, 6 UE, 1 Termine, 24,00 EUR.
Trossin, Hachemühle 3

Jetzt werden neue Saiten aufgezogen! - Gitarrespielen ohne Noten - Anfängerkurs

Eberhard Reimann
Spielen wie die Superstars!? .... ja, aber wie? Ohne entsprechende Grundkenntnisse klingen Gitarren einfach nicht. In diesem Kurs gibt es keine Berührungsängste mit dem Instrument und vermittelt werden instrumentale, gesangliche und musiktheoretische Kenntnisse auf einfachste Art und Weise. Gepaart mit multimedialer Technik erlernen Sie Alles was zu einem einfachem Gitarrespiel erforderlich sein sollte.
Der Kurs wendet sich an alle, die Freude am Musizieren haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt! Der Kursleiter berät bei der Wahl des passenden Instruments.
DHTG20801 Mi, 23.09., 18.15 - 19.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 44,80 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

SAITENSPRÜNGE auf sechs Saiten - Gitarrespielen ohne Noten - Fortgeschrittene

Eberhard Reimann
Gitarrenunterricht der besonderen Art, von leicht bis schwer. In diesem Kurs werden Sie in die fantastische Welt der Akustik-Gitarre entführt und lernen verschiedene Spieltechniken kennen. Vom einfachen rhythmischem Spiel bis zum Einzelanschlag der rechten Hand, geht es über verschiedene Stilrichtungen der Musik und verschiedene Stimmungen der Gitarre. Die Verbindung von „Klassik“ und „Modern“ spielt hierbei eine große Rolle. Auf spielerische Art und Weise werden Harmonielehre, Gehörbildung und Musikgeschichte miteinander verbunden.
Vorkenntnisse sind erforderlich. Eine eigene Gitarre wird benötigt!
Dieser Kurs eignet sich als Weiterführung für Fortgeschrittene. Bitte informieren Sie sich bei der Anschaffung eines Instrumentes über dessen Eignung beim Kursleiter, damit Sie frustrierende Fehlkäufe vermeiden.
DHTG20802 Mi, 23.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 44,80 EUR,
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Kreativraum Keller

Tanz

Gesellschaftstanz - Quereinstieg mit Vorkenntnissen möglich

Wolfgang Herzog
Ein geübtes Tanzpaar vermittelt zu zweit und anschaulich die Tänze in Standard und Latein. Langsamer und Wiener Walzer, Quickstep, Tango, ChaCha, Rumba, Samba und Jive. Und dazu als Modetanz den Discofox. Dies alles mit zwei bis drei Grundfiguren, aber auch als Variationen, wie sie zur Tanzparty etc. anwendbar sind. Der Kurs ist für Fortgeschrittene und Auffrischer geeignet..
DHTG20903 Di, 22.09., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFTG20901 Di, 12.01., 19.15 - 20.45 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Gesellschaftstanz für Anfänger

Steffen Rolle
Alle, die nach der Arbeit gemeinsam mit dem Partner abschalten bzw. sich mit Bewegung fit halten wollen, sind in diesem Tanzkurs richtig. Anfänger erlernen hier die ersten Tanzschritte in den gängigen Standard- und Lateintänzen (Langsamer und Wiener Walzer, Rumba, Chachacha, Discofox); eine bestimmte Schwerpunktsetzung und individuelle Kursabfolge kann in der Gruppe abgesprochen werden.
DHTG20904 Fr, 18.09., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
EFTG20902 Fr, 04.03., 18.30 - 20.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Disco Fox 14-tägig samstags

Steffen Rolle
Rockig, fetzig, Schweiß treibend - ruhig, beschwingt, harmonisch. Disco Fox kann all das sein und noch viel mehr! Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie vorbei. Seit Jahren ist der Disco Fox einer der beliebtesten Tänze überhaupt. Viele Drehungen, tolle Figuren und Kombinationen, das verspricht Abwechslung. Ihre eigenen Ideen sowie evt. Vorkenntnisse werden ins Programm einfließen.
DHTG20905 Sa, 07.11., 16.15 - 17.45 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 24,00 EUR
(Hinweis: Der Kurstag 19.12.15 kann auf Wunsch verlegt werden)
EFTG20903 Sa, 14.05., 16.15 - 17.45 Uhr, 8 UE, 4 Termine, 24,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Orientalischer Bauchtanz

Annett Anton
Orientalischer Bauchtanz - Anfängerkurs
DHTG20906 Mo, 24.08., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 67,20 EUR
Orientalischer Bauchtanz - Anfängerkurs für Quereinsteiger
EFTG20904 Mo, 25.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 72,80 EUR
Ort wird noch bekannt gegeben
Die folgenden Kurse bestehen bereits und werden weiter fortgeführt. Ein Neueinstieg ist nur bedingt und nach vorheriger Absprache möglich!
Orientalischer Bauchtanz - Fortsetzung
DHTG20907 Mo, 24.08., 19.45 - 21.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 67,20 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 26, Hebammenpraxis
Orientalischer Bauchtanz - Fortsetzung Mittelstufe
DHTG20908 Di, 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 72,80 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 26, Hebammenpraxis
Orientalischer Bauchtanz - Fortsetzung Aufbaukurs
DHTG20909 Di, 25.08., 19.45 - 21.30 Uhr, 26 UE, 13 Termine, 72,80 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 26, Hebammenpraxis

Fotografie

Spaß am Fotografieren - Einsteiger - Crashkurs

Matthias Schulze
Kennen Sie alle Funktionen Ihrer Kamera? Sie möchten diese optimal ausnutzen und (egal ob digital, analog, alt oder neu) ihre jeweiligen Vorteile kennen und nutzen lernen oder damit einfach nur schönere, bessere, interessantere Bilder machen? Eine praxisgerechte Anleitung, wie Sie Ihre persönlichen Erlebnisse und Augenblicke anschaulich festhalten, Details in besonderes Licht rücken, eben einfach besser fotografieren, all das lernen Sie in diesem Kurs und werden bei der nächsten Bildpräsentation Ihren Freundeskreis begeistern. Hinweis: Der Kurs finden im 14-tägigen Rhythmus statt! Er unterliegt einer Kleingruppenkalkulation.
DHTG21001 Mo, 26.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine,
50,40 EUR (33,60 EUR ab 8 TN)
EFTG21001 Di, 05.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine,
50,40 EUR (33,60 EUR ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 13

Das aktuelle Gesamtprogramm der Volkshochschule Nordsachsen veröffentlichen wir auch auf unserer Internetseite **www.vhs-nordsachsen.de**

https://www.facebook.com/VHSNordsachsen

Kreismusikschule „Heinrich Schütz“ Nordsachsen

Mitglied im „Verband deutscher Musikschulen e. V.“ Eigenbetrieb Bildungsstätten des Landkreises Nordsachsen

In der **Kreismusikschule „Heinrich Schütz“** erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit, sich mit klassischer und populärer Musik zu beschäftigen. Der Unterricht bei kompetenten Lehrkräften garantiert Spaß und Freude beim Musizieren und Tanzen und fördert Begabungen.

Unterrichtsfächer
Violine, Viola, Violoncello, Kontrabass, Blockflöte, Querflöte, Akkordeon, Klarinette, Saxophon, Trompete, Posaune, Horn, Tenorhorn, Klavier, Orgel, Keyboard, Gitarre, E-Gitarre, Bass-Gitarre, Schlagzeug, Gesang, Ballett/Tanz, Musikgarten, Musikalische Früherziehung, Musiklehre, Schauspiel, Musical, Sprecherziehung.

Einen hohen Stellenwert nimmt das **gemeinsame Musizieren** in Musikgruppen und Orchestern verschiedener Besetzung ein, z. B.
Streicherensembles,
Bläserensembles,
Jugendsinfonieorchester Nordsachsen,
Erwachsenenorchester,
Gitarrengruppe, Kinderchor, Musicalgruppe
Band, Percussion-Ensemble,
Streicherklassen und Bläserklassen

„Das Instrumentenkarussell“
Die Schüler haben innerhalb eines zeitlich begrenzten Kurses die Möglichkeit, verschiedene Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren.

Kurse für Gitarre und Keyboard
Musiziert wird in kleinen Gruppen innerhalb zeitlich begrenzter Kurse.

Die Kreismusikschule ist anzutreffen in:
Delitzsch, Eilenburg, Torgau, Oschatz,
Bad Düben, Belgern, Dommitzsch, Schildau, Schkeuditz, Taucha, Zschortau

Weitere Informationen sowie Anmeldungen bitte unter:

Geschäftsstelle Torgau
Eilenburger Str. 1
04860 Torgau
Tel. 03 421 / 90 41 66
Fax 03 421 / 77 39 667
heinrichschuetz@t-online.de

Geschäftsstelle Delitzsch
Schlossstr. 31
04509 Delitzsch
Tel. 03 42 02 / 63 741
Fax 03 42 02 / 32 403
info@kms-delitzsch.de

Geschäftsstelle Oschatz
Dresdener Str. 20
04758 Oschatz
Tel. 03 435 / 93 29 11
Fax 03 435 / 62 17 00

Geschäftsstelle Eilenburg
Clara-Zetkin-Str. 16
04838 Eilenburg
Tel. 03 423 / 70 34 68

Medienpaxis

Die folgenden Kurse werden in Zusammenarbeit mit der SPI - Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesellschaft mbH durchgeführt.

Einführungskurs Video

Dozententeam
In diesem Einführungskurs geht es um Grundkenntnisse der Videoproduktion. Das Gelernte wird im Kurs gleich ausprobiert. Die Teilnehmer/-innen produzieren einen eigenen kleinen Film.
DHTG21101 Mi, 28.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 58,80 EUR
Torgau, Holzweißigstr. 5, SAEK Torgau

Einführungskurs Audio

Dozententeam
Ton, Geräusche, Stimmen - bei Audio geht es ums Hören. In diesem Einführungskurs geht es um Grundkenntnisse der Audio-Produktion im Radio, aber auch um Hörspiel oder Toncollage. Die Teilnehmer/-innen produzieren einen eigenen kleinen Audio-Beitrag.
DHTG21102 Do, 29.10., 18.30 - 20.45 Uhr, 21 UE, 7 Termine, 58,80 EUR
Torgau, Holzweißigstr. 5, SAEK Torgau

Kurzfilmproduktion für Erwachsene

Dozententeam
Wir erstellen an einem langen Wochenende einen Kurzfilm, sei es mit Actioncam, Trickbox oder HD-Kamera. Von der Idee bis zum Schnitt wird hier alles selbst gemacht. Die Teilnehmer/-innen produzieren einen eigenen Kurzfilm.
DHTG21105 Fr, 16.10., 17.00 - 20.00 Uhr, Sa, 17.10. und So, 18.10., 10.00 - 17.00 Uhr, 20 UE, 3 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Holzweißigstr. 5, SAEK Torgau

Textiles Gestalten und Nähen

Klöppeln ist Spitze - Herbst- und Weihnachtsmotive aus eigener Handarbeit

Christina Holzmüller
Der Kurs bietet umfangreiche Anregungen für alle, die die Handarbeitstechnik entdecken und weiterentwickeln wollen. Klöppeln bietet immer wieder neue Möglichkeiten, erfordert aber eine gewisse Geduld und Zeit zum Üben. Im Mittelpunkt dieses Semesters stehen Motive für die Herbst- und Weihnachtszeit.
Neueinsteiger werden in die Klöppeltechnik mit dem Klöppelsack eingeführt - hierfür liegt eine Materialliste in der VHS aus. Die Teilnehmer aus dem vergangenen Semester können ihre Kenntnisse erweitern.
Das Entgelt basiert auf einer Kleingruppenregelung.
Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt, wodurch ausreichend Zeit zum individuellen Üben bleibt.
DHTG21400 Mo, 21.09., 17.30 - 19.45 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 51,00 EUR (42 EUR ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Nähen lernen - mein neues Hobby (Anfängerkurs)

Manuela Sprebitz-Schmidt
Hier lernen Sie in kurzer Zeit alle notwendigen Grundbegriffe des Nähens sowie Tipps und Tricks für Änderungen kennen. Nach ersten kleinen Nähversuchen können Sie dann z.B. Hosen kürzen, Reißverschluss austauschen, einen Rock enger machen.
Das Kursentgelt unterliegt einer Kleingruppenregelung.
Mitzubringen: Nadeln, Stecknadeln, Schere, Schneiderkreide, Heftgarn, möglichst eigene Nähmaschine (sonst Bedarf mit der Anmeldung melden!), Stoffe/Stoffreste (ggf. im Geschäft erwerben),
DHTG21401 Mi, 23.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 44,40 EUR,
EFTG21400 Mi, 02.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 44,40 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Gesundheit

Die **Gesundheitsförderung** ist eine **wichtige Grundlage** für das **körperliche** und **seelische Wohlbefinden.** Fit bleiben durch Bewegung, Wohlbefinden durch Entspannung und eine gesunde Lebensweise ist die Devise unseres Gesundheitsprogramms. Unsere Gesundheitskurse, die unter Berücksichtigung von festgelegten Qualitätskriterien realisiert werden, führen wir bei Bedarf in allen Orten/Gemeinden unserer Region durch! Die Kursangebote im Gesundheits- und Fitnessbereich sind nicht als Therapie vorgesehen, sondern dienen ausschließlich der Prävention. Wir beraten Sie gern!

Wichtiger Hinweis:
Es liegt im Ermessen der Krankenkassen, die Kursentgelte für bestimmte Gesundheitskurse zurückzuerstatten. Voraussetzung ist eine regelmäßige Kursteilnahme (mindestens 80 %). **Bitte setzen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung, ob der für Sie interessante Gesundheitskurs bezuschusst werden kann!** Die VHS Nordsachsen übernimmt keine Haftung für die Bezuschussung von Gesundheitskursen. Die Kriterien, die für die Bezuschussung durch Krankenkassen ausschlaggebend sind, sagen nichts aus über die Qualität der nicht bezuschussten Kurse. Alle VHS-Kurse werden von fachlich gut ausgebildeten Kursleitern unter pädagogischen Gesichtspunkten durchgeführt und sind rein präventiv ausgerichtet.

Körpererfahrung, Entspannung

Autogenes Training

Christina Hudi (Physiotherapeutin)
Das autogene Training ist eine anerkannte, weit verbreitete Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln bzw. vorzubeugen. Es ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die beispielsweise bei Nervosität, Schlafstörungen etc. eingesetzt wird. Weiterhin kann es dazu dienen, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck zu bekämpfen oder durch Selbstbeeinflussung zur Abgewöhnung von Abhängigkeiten beizutragen.
Wir laden Sie im Kurs ein zu einer „Reise nach innen“, die zu einem außergewöhnlichen gedanklichen Erlebnis werden kann. Seien Sie offen. Jeder, der bereit ist, sich auf etwas Neues einzulassen, kann eine Fantasiereise erleben. Dafür brauchen Sie vielleicht ein bisschen Mut. Sich auf die Reise zu begeben, bedeutet immer auch ein Stück weit, das Bekannte loszulassen und sich in ein neues Gebiet zu begeben. Dieses „Neue“ fördert Fantasie und Kreativität und hilft dabei, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHTG30101 Mi, 23.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30101 Mi, 20.01., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 25 (Dachboden)

Ich beweg‘ mich! - Progressive Muskelentspannung

Christina Hudi (Physiotherapeutin)
Bei der progressive Muskelrelaxation, kurz PMR (nach Jacobson) handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Der Teilnehmer lernt im Kurs, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer er dies möchte. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHTG30102 Mi, 23.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30102 Mi, 20.01., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 25 (Dachboden)

Gelassen und sicher im Stress - Stressbewältigung nach Kaluza

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
Ist Stress heutzutage nicht nur eine Modeerscheinung, oder vielleicht sogar nur ein modisches Wort?
Es gibt wirklich Stress und dieser ist tatsächlich gefährlich. Seine Symptome sind anfangs schwer zu erkennen und von Mensch zu Mensch verschieden. Manche werden unruhig, nervös, leicht reizbar, ängstlich oder sogar deprimiert. Bei anderen macht es sich durch Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit und Alpträume bemerkbar. Auch ein schwaches Immunsystem, Herzklopfen, hoher Blutdruck, aufgesprungene Lippen, Haltungsschäden und ein trockener Mund sind Warnsignale des Körpers. Es ist wichtig diese Faktoren ernst zu nehmen und sobald als möglich zu reagieren.
Dieses Seminar hilft Ihnen beim Erkennen der individuellen Stressfaktoren, gibt Ihnen Anleitung zum Umgang mit Stress sowie vermittelt Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Alltag und Verbesserung der gesundheitlichen Lebensqualität.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHTG30123 Mi, 23.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 16 UE, 8 Termine, 59,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Tai Chi Ch‘uan

Andreas Kießling (Dipl.-Lehrer und Tai Chi Trainer)
Wer Tai Chi Ch‘uan regelmäßig übt, erlangt die Gesundheit und Stärke eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und
die Gelassenheit eines Weisen. (Chinesisches Sprichwort)
Tai Chi Ch‘uan ist eine jahrhundertealte, in China entwickelte und funktionierende Selbstverteidigungskunst. Hierbei ist es zwingend notwendig, den Körper in anatomisch richtiger und körpermechanisch sinnvoller Weise zu bewegen. Dies ist der heilgymnastische Ansatz. Um in Stresssituationen Gelassenheit und Ruhe zu bewahren, sind unterstützende Atemtechniken und Körperhaltungen ein ebenso erforderliches Übungsgut wie der Aufbau einer entsprechenden mentalen Grundhaltung. Dies ist der meditative Aspekt. Somit sind in einzigartiger Weise die Aspekte der Selbstverteidigung, Gesundheit und Meditation verbunden. Tai Chi Ch‘uan ist unabhängig von Alter und Vorkenntnissen erlernbar, zeichnet sich durch sanfte harmonische Bewegungen aus. Es fördert Beweglichkeit, stärkt die Atmung, steigert die Lebensfreude und verhilft zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.
Bitte mitbringen: bequeme, nicht zu enge Kleidung.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHTG30108 - Grundkurs Di, 15.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE,
12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30109 - Aufbaukurs Di, 15.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE,
12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30108 - Grundkurs Di, 12.01., 19.30 - 21.00 Uhr, 24 UE,
12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30109 - Aufbaukurs Di, 12.01., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE,
12 Termine, 84,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

Entspannung in der Mittagspause

Rainer Handke (Yogalehrer)
Gestresst auf Arbeit? Angstgefühle? Erschöpft? Nehmen Sie sich eine Auszeit in der Mittagspause und regenerieren Sie Körper und Geist mit den Methoden yogischer Entspannung. Diese Übungen sind sowohl alt und bewährt als auch in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich gut belegt, um in die tieferen Stadien der Entspannung zu führen. Der Körper schläft, aber das Bewusstsein ist aktiv, um systematisch von physischen, emotionalen und mentalen Spannungen loszulassen, die Stress, Angstgefühle und Erschöpfung verursachen. Die Übung ist ideal am Mittag, um mit klarem Kopf in die zweite Hälfte des Tages zu gehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bequeme Kleidung ist von Vorteil.
DHTG30142 Mo, 26.10., 12.15 - 12.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 36,00 EUR
EFTG30142 Mo, 22.02., 12.15 - 12.45 Uhr, 6 UE, 9 Termine, 36,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 21

Ich beweg‘ mich! - Yoga

Yoga - Fitness für die Seele! Yoga ist eine uralte, uns aus dem indischen Raum überlieferte Methode der geistigen und körperlichen Vervollkommnung des Menschen. Yoga bietet eine geistige Entspannung, Kräftigung und Flexibilität für den Körper. Die Übungen dienen der Konzentration und Meditation, welche zur Bereicherung des seelischen Erlebens beitragen. In diesen Kursen werden Sie wirksame Übungen und Haltungen erlernen, um eine größere Körperbewusstheit, Flexibilität und Entspannung zu erlangen. Vertiefte Atmung regt die Vitalität des gesamten Organismus an, durch die fortgesetzte Konzentration während der Übungen wird der Geist beruhigt und zu tiefer Entspannung befähigt. Zugleich lässt sich mit Yogaübungen die Kräftigung ganzer Muskelgruppen trainieren. Im Besonderen kann regelmäßige Yogapraxis bei Rückenproblemen durch Abbau von Verspannungen, Stärkung der Muskulatur und Korrektur von Fehlhaltungen hilfreich sein. Yoga wird mit entspannter Konzentration geübt, mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers. Sportliche Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt, es genügen gesunde Bewegungsfähigkeiten.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: legere Kleidung, dicke Socken, eine kleine Decke bzw. ein großes Handtuch

Yoga Anfängerkurse in der Torgau, Puschkinstr. 3, VHS:
DHTG30107 Katrin Borkmann (Yogalehrerin)
Mi, 09.09., 10.15 - 11.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30104 Katrin Borkmann (Yogalehrerin)
Mi, 09.09., 16.15 - 17.45 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30106 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 26.10., 10.30 - 12.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30106 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 29.02., 10.30 - 12.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR

Yoga Aufbaukurse in der Torgau, Puschkinstr. 3, VHS
(für Einsteiger nur nach Beratung geeignet):
DHTG30103 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 07.09., 16.00 - 17.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30105 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 07.09., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30103 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 04.01., 16.00 - 17.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30107 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 04.01., 17.45 - 19.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30104 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 18.04., 16.00 - 17.30 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR
EFTG30105 Rainer Handke (Yogalehrer)
Mo, 18.04., 17.45 - 19.15 Uhr, 18 UE, 9 Termine, 63,00 EUR

Yoga Aufbaukurse im Mehrgenerationenhaus Dommitzsch, Leipziger Str. 75 (für Einsteiger nur nach Beratung geeignet):
DHTG30132 Carmen Mibs (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 03.11., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30133 Carmen Mibs (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 03.11., 18.45 - 20.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30132 Carmen Mibs (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 09.02., 17.00 - 18.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
EFTG30133 Carmen Mibs (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 09.02., 18.45 - 20.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR

Yogakurse für Fortgeschrittene in der Torgau, Puschkinstr. 3, VHS:
DHTG30110 Regina Greul (Dipl. med. Päd. und Yogalehrerin)
Mo, 31.08., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTG30111 Regina Greul (Dipl. med. Päd. und Yogalehrerin)
Mo, 31.08., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTG30112 Regina Greul (Dipl. med. Päd. und Yogalehrerin)
Do, 03.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTG30113 Regina Greul (Dipl. med. Päd. und Yogalehrerin)
Do, 03.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTG30145 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 08.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30146 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Di, 08.09., 19.45 - 21.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30147 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR
DHTG30148 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin, Yogalehrerin)
Mi, 09.09., 19.45 - 21.15 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 84,00 EUR

Yoga für den Rücken

Mandy Herrmann (Physiotherapeutin)
Yoga-Techniken können Rückenleiden, die auf Muskelverspannungen basieren, wirksam vorbeugen und bereits bestehende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Außerdem stärken konstante Yoga-Übungen die geistige Ausgeglichenheit, man wird stressresistenter.
Yoga dehnt und kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur - also Rückenmuskeln und Bauch- und Brustmuskeln. So wird die Wirbelsäule gestützt und hochgradige Belastungen und Druck auf die Wirbelsäule abgenommen. Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden verbessert. Eine aufrechtere Haltung ist möglich.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch/Decke.
DHTG30244 Di, 08.09., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30244 Di, 05.01., 16.30 - 17.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
EFTG30254 Di, 08.03., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

Aquajogging, Wassergymnastik, Gymnastik

Unser Angebot an Babyschwimmkursen finden Sie im Torgauer Programmteil „Junge VHS“ auf Seite 75.

Aqua-Jogging

Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Schwimmen ist zu langweilig? Und Joggen ist zu schweißtreibend? Dan n probieren Sie doch einmal Aquajogging. Dieser Kurs wendet sich an Schwimmer/innen, da das Aqua-Jogging-Programm im tiefen Wasser durchgeführt wird. Er eignet sich für Menschen, die herz- und kreislauffördernde Bewegungsübungen im Wasser präventiv betreiben wollen. Die Auftriebskräfte im Wasser und der Wasserwiderstand sind eine willkommene Hilfe bei der Durchführung von Übungen, die zu einer Stärkung des Herz-/Kreislaufsystems führen. **Bitte mitbringen: Badebekleidung.**
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
DHTG30250 Mi, 09.09., 09.00 - 09.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 91,20 EUR
DHTG30251 Mi, 09.09., 09.45 - 10.30 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 91,20 EUR
EFTG30270 Mi, 06.01., 09.00 - 09.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 91,20 EUR
EFTG30271 Mi, 06.01., 09.45 - 10.30 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 91,20 EUR
Torgau, Nordring 14, Aquavita

Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser ist besonders gesundheitsförderlich. Das Medium Wasser bietet Ihnen eine gute präventive Möglichkeit, Ihre Muskulatur zu stärken und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Es ist ein ideales Übungsmedium

für jedes Alter. Bewegungsübungen und kleine leichte Sportspiele fügen sich zu einem abwechslungsreichen Programm zusammen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schwimmfertigkeiten sind keine Bedingung! Wassertemperatur: 34 °C. Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Badebekleidung.
Kursort: Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Therapiebecken
DHTG30220 Wolfgang Freidank, Mo, 07.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30221 Wolfgang Freidank , Mo, 07.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30210 Kristin Walter, Di, 08.09., 16.00 - 16.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
DHTG30211 Katrin Borkmann, Di, 08.09., 16.00 - 16.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
DHTG30233 Katrin Borkmann, Di, 08.09., 16.45 - 17.30 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
DHTG30223 Wolfgang Freidank, Di, 08.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30287 Ellen Enigk, Mi, 09.09., 16.45 - 17.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30228 Jasmin Franke, Mo, 28.09., 18.15 - 19.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30229 Jasmin Franke, Mo, 28.09., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
DHTG30230 Jasmin Franke, Mo, 28.09., 20.15 - 21.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
DHTG30249 Kristin Walter, Do, 17.09., 15.00 - 15.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
EFTG30210 Kristin Walter, Di, 05.01., 15.00 - 15.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
EFTG30211 Katrin Borkmann, Di, 05.01., 16.00 - 16.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
EFTG30220 Wolfgang Freidank, Mo, 11.01., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
EFTG30221 Wolfgang Freidank, Mo, 11.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
EFTG30223 Wolfgang Freidank, Di, 12.01., 18.45 - 19.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
EFTG30212 Kristin Walter, Do, 03.03., 15.00 - 15.45 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR
EFTG30228 Jasmin Franke, Mo, 29.02., 18.15 - 19.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
EFTG30229 Jasmin Franke, Mo, 29.02., 19.15 - 20.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 88,00 EUR
EFTG30230 Jasmin Franke, Mo, 29.02., 20.15 - 21.00 Uhr, 12 UE, 12 Termine, 66,00 EUR

Seniorengesundheitsgymnastik

Wolfgang Freidank (Dipl.-Lehrer und Herzsportgruppenleiter)
Überlassen Sie Ihre Vitalität nicht dem Zufall!
Wir bemühen uns mit diesem Angebot, gezielte und gesunde Unruhe in Ihren Ruhestand zu bringen. Wer das 50. Lebensjahr erreicht hat, fühlt sich oft in einer herkömmlichen Gymnastikgruppe nicht mehr so recht wohl. Dieses Angebot ist auf den älteren Menschen abgestimmt. Das Ziel der Stunde ist das Durcharbeiten des ganzen Körpers von Kopf bis Fuß. Allen Senioren, denen die Anforderungen der normalen Gymnastik zu hoch sind, bietet dieser Kurs Gelegenheit, dennoch rhythmische Gymnastik bei ansprechender Musik zu betreiben und dadurch einer einseitigen Belastung des Körpers zu begegnen. Die Übungen sind der Leistungsfähigkeit angepasst. Spezielle Wünsche werden wir gern berücksichtigen. Männer sind in der Gruppe willkommen!
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: legere Kleidung, Sportschuhe
DHTG30224 Do, 10.09., 15.45 - 16.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30224 Do, 14.01., 15.45 - 16.45 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Fit im Alltag, Rückenfit, Pilates

Ich beweg‘ mich! - Fit im Alltag

Wolfgang Freidank (Dipl.-Lehrer und Herzsportgruppenleiter)
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: legere Kleidung, Hallensportschuhe

DHTG30222 Di, 08.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
DHTG30225 Do, 10.09., 17.15 - 18.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30222 Di, 12.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30225 Do, 14.01., 17.15 - 18.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Ich beweg‘ mich! - Rückenschule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Decke/Handtuch
DHTG30234 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin)
Mi, 09.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3, Raum 21
DHTG30231 Mona Liebe (Ergotherapeutin, Rückenschullehrer)
Mo, 07.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Staupitz, Schmiedeweg, Vereinshaus
DHTG30232 Mona Liebe (Ergotherapeutin, Rückenschullehrer)
Mo, 07.09., 19.30 - 20.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Staupitz, Schmiedeweg, Vereinshaus
DHTG30226 Jasmin Franke (Physiotherapeutin)
Mo, 28.09., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum
DHTG30227 Jasmin Franke (Physiotherapeutin)
Mo, 28.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum
EFTG30234 Katrin Borkmann (Physiotherapeutin)
Mi, 13.01., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3, Raum 21
EFTG30226 Jasmin Franke (Physiotherapeutin)
Mo, 29.02., 16.00 - 17.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum
EFTG30227 Jasmin Franke (Physiotherapeutin)
Mo, 29.02., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

Ich beweg‘ mich! - Pilates

Der sanfte Weg zum straffen Körper
PILATES Übungen zielen auf das bewusste, intelligente und harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist. Ganzheitlich im besten Sinne des Wortes, fördern sie die konzentrierte Wahrnehmung des eigenen Körpers und ermöglichen ein ebenso präzises wie effektives Training. Durch die ruhige, entspannende Gymnastik gehört Pilates zu den sanften Fitnessformen. In der Kursgestaltung berücksichtigen wir natürlich die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer. Die Trainingsbewegungen konzentrieren sich auf die kleinen, für die Haltung verantwortlichen Muskeln. Kraftübungen, Koordination und Stretching werden miteinander kombiniert. Die Bewegungen sind geschmeidig und fließend, niemals ruckartig oder explosiv. Der positive Effekt bei Pilates zeigt sich darin, dass der gesamte Körper gestrafft, geschmeidig und fest wird, ohne dass es zu neuen Verspannungen oder Überanstrengungen kommt.
Bei diesem Angebot handelt es sich um ein Figurstyling für alle, die ihren Körper straffen, Problemzonen trainieren, die Rückenmuskulatur stärken und ihre Haltung verbessern wollen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch/Decke
Für diese Kurse können Sie unter Umständen einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse bekommen. Fragen Sie bitte vorher bei Ihrer Kasse nach!

DHTG30208 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Di, 01.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Arzberg, Str. d. Jugend 1, MGH Arzberg

DHTG30209 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Di, 01.09., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Blumberg Vereinshaus

DHTG30292 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Do, 03.09., 09.30 - 10.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

DHTG30293 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Fr, 04.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

DHTG30240 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30241 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.09., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30290 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Mo, 07.09., 17.30 - 18.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

DHTG30242 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30291 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Mo, 07.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine 70,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

DHTG30243 (Fortgeschrittene) Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30245 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30246 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

DHTG30247 **(Power-Pilates, nicht für Anfänger!)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.09., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30240 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 04.01., 09.00 - 10.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30241 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 04.01., 16.30 - 17.30 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30290 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Mo, 04.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

EFTG30291 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Mo, 04.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

EFTG30242 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 04.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30243 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 04.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30245 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 06.01., 18.00 - 19.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30246 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 06.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30247 **(Power-Pilates, nicht für Anfänger!)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 06.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 42,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30292 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Do, 07.01., 09.30 - 10.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

EFTG30293 (Einstieg nur nach Absprache) Susann Möbius (Pilatestrainerin)
Fr, 08.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Beilrode, E.-T.-Str. 80, Gymnastikraum

EFTG30250 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30251 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.03., 16.30 - 17.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30252 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.03., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30253 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mo, 07.03., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30255 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.03., 18.00 - 19.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30256 **(Fortgeschrittene)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.03., 19.00 - 20.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30257 **(Power-Pilates, nicht für Anfänger!)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Mi, 09.03., 20.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 57, Physiotherapie Walter

EFTG30208 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Di, 15.03., 09.00 - 10.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Arzberg, Str. d. Jugend 1, MGH Arzberg

EFTG30209 **(Anfänger)** Kristin Walter (Physiotherapeutin)
Di, 15.03., 10.15 - 11.15 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
Torgau, Blumberg Vereinshaus

ZUMBA Fitness®, Bodystyling, Tae Bo und Co.

Bodystyling - Bauch-Beine-Po

Cindy Moek (Fitnesstrainerin)
In einem Zeitalter, in dem Fitness großgeschrieben wird, schaut man unzufrieden auf seinen Bauch oder den Rettungsring um die Hüften, und manche ärgern sich über Pölsterchen an Po und Oberschenkel. Auch mit zunehmendem Alter fühlt man sich häufig nicht mehr so fit. In diesem Kurs sollen die überflüssigen Fettpölsterchen durch Kräftigung der Muskulatur abgebaut werden. Sie haben Gelegenheit, wirkungsvoll Problemzonen anzugehen und Muskeln dort zu entwickeln, wo sie auch hingehören. Denn ein gefestigtes Muskelsystem gewährleistet nicht nur eine gesunde Haltung und Stabilität der Wirbelsäule, sondern sieht auch gut aus. Der Spaß soll natürlich dabei nicht zu kurz kommen, also ein Kurs, ideal für Jung und Junggebliebene. Rechnen Sie bitte damit, dass aufgrund der Schichtarbeit unserer Dozentin der Donnerstagskurs etwa 1x im Monat ausfällt. Der versäumte Termin wird immer am Ende nachgeholt. Die Ausfalltermine werden sofort nach Veröffentlichung des Schichtplans im Kurs bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe

DHTG30215 Mo, 31.08., 17.30 - 18.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
DHTG30216 Mo, 31.08., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
DHTG30217 Mo, 31.08., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
DHTG30218 Do, 03.09., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30218 Do, 14.01., 18.30 - 19.30 Uhr, 16 UE, 12 Termine, 56,00 EUR
EFTG30215 Mo, 18.01., 17.30 - 18.30 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFTG30216 Mo, 18.01., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
EFTG30217 Mo, 18.01., 20.00 - 21.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Tae Bo

Andrea Pfitzner (T.B.O.-Trainerin)
Tae Bo ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu schneller Musik praktiziert wird. Tae Bo ist relativ leicht zu erlernen. In unseren Trainingsstunden werden acht einfache Techniken aus dem Kampfsport eingesetzt und mit Zusatztechniken und motivierender Musik kombiniert. Die Techniken werden gezielt und kraftvoll durchgeführt, so dass mit hoher Körperspannung gearbeitet wird. Durch den sehr intensiven Workout (Die rhythmusgebende Musik wird bis zu 185 BPM schnell sein.) werden Kreislauf, Muskelausdauer und -stärke und die Beweglichkeit verbessert.
Achtung: Sehr effektiv und sehr schweißtreibend!
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallensportschuhe

DHTG30203 Do, 03.09., 19.45 - 20.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

EFTG30203 Do, 21.01., 19.45 - 20.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

ZUMBA Fitness®

ZUMBA Fitness® - der ultimative Fitnesstrend.
Ein intensives Herz-Kreislauf-Training nach lateinamerikanischen Rhythmen. ZUMBA Fitness® ist ein hocheffektives Cardiotraining. Latin-Rhythmen verschmelzen mit vielseitigen Schrittkombinationen zu einem dynamischen Workout-Konzept, das einfach jeden mitreißt. Dieses Latin-Workout ist längst ein weltweiter Renner - you have to feel it! Ein Kurs für alle, die es intensiv, rhythmisch und schweißtreibend mögen.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk

DHTG30269 Kristin Winkler (Sport- und Fitnesskauffrau)
Mi, 02.09., 17.10 - 17.55 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 35,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

DHTG30270 Siiri Stumpe (Fitnesstrainerin)
Sa, 05.09., 14.00 - 15.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

EFTG30272 Kristin Winkler (Sport- und Fitnesskauffrau)
Mi, 06.01., 17.10 - 17.55 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 35,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

EFTG30276 Siiri Stumpe (Fitnesstrainerin)
Sa, 09.01., 14.00 - 15.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

EFTG30275 Kristin Winkler (Sport- und Fitnesskauffrau)
Mi, 06.04., 17.10 - 17.55 Uhr, 10 UE, 10 Termine, 35,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Shape - Bring‘ Dich in Form!

Waltraut Oostermeyer (Fitnesstrainerin)
Sie erwartet im Kurs ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm für alle Altersgruppen. Es handelt sich hierbei um eine Mischung aus „Aero-Dance“, „Step-Dance“ sowie „Tae Boxing“, die unterschiedliche körperliche Beanspruchungsformen ermöglichen und zu einem verbesserten Körpergefühl führen.
Aero-Dance ist ein Ausdauer- und Koordinationstraining, welches kreative, tänzerische Abläufe zu einem Tanzerlebnis der besonderen Art werden lässt.
Step-Dance - ein heißes Step-Dance-Workout, vereint zu fließenden, anspruchsvollen Bewegungen.
Tae Boxing ist eine Kombination aus Selbstverteidigung, Kick-Boxen und verschiedenen Boxelementen. Hierbei trainieren Sie optimal das Herz-Kreislauf-System.
Die Übungen sind mit moderner Musik untermalt, welches ein mitreißendes Training ermöglicht. Zusätzlich ist in jeder Kursstunde ein Muskeltraining integriert, was zu einer Kräftigung und Straffung der gesamten Körpermuskulatur führt.
Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe

DHTG30206 Mo, 07.09., 19.00 - 20.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 59, Boxclub Graf

DHTG30207 Mi, 09.09., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

EFTG30206 Mo, 11.01., 19.00 - 20.00 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Eilenburger Str. 59, Boxclub Graf

EFTG30207 Mi, 13.01., 18.45 - 19.45 Uhr, 20 UE, 15 Termine, 70,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Sporthalle

Selbstverteidigung für Frauen

Michael Czabok (Kriminalhauptkommisar)
Sie sind nicht so wehrlos, wie Sie glauben! Mit einfachen, aber wirkungsvollen Griffen, Hebeln, Tritten und Schlägen aus dem Jiu-Jitsu und Karatesport lernen Sie, sich zu verteidigen. Um sich vor gewaltsamen Übergriffen zu schützen, wird auch das taktische Verhalten in Notwehrsituationen geübt. Es sind keine besonderen sportlichen Voraussetzungen notwendig.
Bitte mitbringen: legere Sportkleidung

DHTG30261 Mi, 16.09., 17.10 - 18.10 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

EFTG30261 Mi, 16.03., 17.10 - 18.10 Uhr, 12 UE, 9 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Str. der Jugend, FSZ, Gymnastikraum

Inline-Skaten Grundlagenworkshop

Peggy Kunath

Sie haben sich Inline-Skates gekauft und nun wollen Sie erlernen, wie es richtig geht? Das ist gar nicht so schwer! In unserem Workshop zeigt Ihnen unsere Dozentin, wie die Schutzausrüstung richtig angelegt wird, wie man losfährt, wie man richtig anhält, Grundlagen der Kurventechnik und - weil Stürze auch dazu gehören - wie man richtig hinfällt, so dass man im Nachhinein auch wieder gesund aufstehen kann.
Bitte mitbringen: Vorhandene Protektoren (Ellenbogen, Handgelenk, Knie), die eigenen Inline-Skater und ein Getränk (am besten in einer Plastikflasche).

EFTG30204 Sa, 21.05., 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE,
1 Termin, 14,00 EUR
Torgau, Stadtgebiet genauer Ort wird noch bekannt gegeben,

Gesunde Ernährung, Heilmethoden, Sonstiges

Genussvoll abnehmen - Gesundheit und Wohlfühlgewicht fürs ganze Leben

Nadine Riedel (Diätassistentin)
In diesem Präventionskurs erwartet Sie Wissensvermittlung zum Thema gesunde Ernährung. Sie werden Ihr Essverhalten erkennen und lernen, es zu verändern. Sie erlernen bedarfsgerechte Ernährung. Außerdem erhalten Sie Hinweise zur Vermeidung des Jo-Jo-Effekts. Am Ende steht die Förderung eines neuen Körperbewusstseins.
Für diesen Kurs können Sie unter Umständen einen Zuschuss von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse bekommen. Fragen Sie vor Kursstart bei Ihrer Kasse nach!
Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Kursmaterial und Zusatzbroschüren

DHTG30701 **(Aufbaukurs)** Di, 15.09., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine
Torgau, Puschkinstr. 3, Raum 13, VHS, 56,00 EUR

EFTG30701 **(Grundkurs)** Di, 19.01., 17.00 - 18.00 Uhr, 16 UE, 12 Termine
Torgau, Puschkinstr. 3, Raum 13, VHS, 56,00 EUR

Vom Wald zum Tisch - Pilzwanderung mit anschließendem Kochen und Essen

Philipp Anders (Koch und Pilzberater)
Mit dem Pilzberater und Heidekoch Philipp Anders wandern Sie gemeinsam durch die Dahlener Heide rund um Taura, sammeln Pilze und lernen nebenbei viele interessante und nützliche Dinge über den Wald. Anschließend bereiten Sie gemeinsam eine leckere Pilzmahlzeit zu, die Sie dann vor Ort in gemütlicher Runde gleich verspeisen können.
Vor Ort sind noch 5,00 EUR für das Essen (Beilagen zu den Pilzen) an den Dozenten zu entrichten.

DHTG30702 So, 25.10., 09.30 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
Taura, Waldstr. 30, Ferienpark

Lebensmittelkombination

NEU!

Simone Manigel (Dipl.-Ing. Pharmazie und Gesundheitspraktiker (FFL))
Eine den physiologischen Verhältnissen angepasste Lebensmittelkombination ermöglicht es uns, der Mehrheit der Verdauungsbeschwerden vorzubeugen, bzw. sie positiv zu beeinflussen sowie Energiedefizite zu beheben.
Der Vortrag gibt einen Einblick in die Grundlagen der Verdauungsphysiologie und vermittelt Kenntnisse, wie man Lebensmittel sinnvoll kombiniert. Simone Manigel kennt als „Gesundheitspraktiker (FFL)“ und Dipl.-Ing. für Pharmazie gegensätzliche Aspekte unseres Gesundheitssystems und führt informativ und kurzweilig durch die Veranstaltung.

DHTG30400 Mo, 09.11., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Naturheilkunde im Wandel der Zeit - Von der Erfahrungsmedizin zur Hochtechnologie

Gudrun Petzold (Heilpraktikerin)
Was ist der Schlüssel des Erfolges der Naturheilkunde und der Erfahrungsmedizin durch den Wandel der Zeit, bis heute, im 21. Jahrhundert? Was macht diese, teilweise bis zu 5000 Jahre alten Therapiemethoden, wie z.B. Schröpfen, Akupunktur und Homöopathie, trotz aller Verbote und aller Vorurteile über die Jahrhunderte so langlebig beständig und wirksam heilend? Lernen Sie andere Sichtweisen in unserem und auf unser „modernes“ Gesundheitssystem kennen!

DHTG30401 Mo, 02.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 9,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Der Säure-Basen-Haushalt - Seine Rolle für die Gesundheit

NEU!

Simone Manigel (Dipl.-Ing. Pharmazie und Gesundheitspraktiker (FFL))
Der Säure-Basen-Haushalt hat eine grundlegende Bedeutung für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Das Wissen darüber kann viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten verhindern oder verbessern und ist somit entscheidend für die Lebensqualität. Der Vortrag befasst sich im Wesentlichen mit den Auswirkungen der Lebensweise auf den Säure-Basen-Haushalt und dessen Beeinflussung.

EFTG30400 Mo, 25.01., 18.30 - 20.00 Uhr, 2 UE, 1 Termin, 6,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 21

Sie finden uns auch auf der Homepage:
www.vhs-nordsachsen.de

Sprachen

Wir orientieren unseren Unterricht am **„Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“**. Dieser beschreibt genau, was man auf den drei Stufen (A bis C) ausdrücken und verstehen kann. Außerdem hilft diese Richtlinie, Ihren Kenntnisstand zu beschreiben, damit Sie den passenden Kurs auswählen können. Die Prüfungen, die Sie an der Volkshochschule ablegen können, werden in ganz Europa anerkannt. Aus der nachfolgenden Tabelle (Seite ??) können Sie erkennen, was Sie bei Absolvierung der jeweiligen Niveaustufe lernen können, bzw. am Ende gelernt haben und wie Sie diese Kenntnisse nachweisen können. Zum Erreichen des Endniveaus jeder Kursstufe werden ca. 120 Unterrichtsstunden benötigt.

Aufbau der Kurse bis zu den Europäischen Sprachenzertifikaten

Grundkurse	(A1.1 - A1.4)	führen zur Niveaustufe A1 nach ca. 120 UE
Aufbaukurse	(A2.1 - A2.4)	führen zur Niveaustufe A2 nach ca. 240 UE
Fortgeschrittenenkurse	(B1.1 …)	führen zum Niveau ab Stufe B1 (mind. 360 UE)

Lernberatung und Einstufungstests
Welcher Sprachkurs ist für mich der Richtige? Damit Sie den Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand am besten entspricht, bieten wir den „Langen Sprachabend“ an bzw. die Nutzung der Einstufungstest im Internet unter http://sprachtest.cornelsen.de/html/startseite.html.

Hinweis zur Kursgliederung
Der Bereich Sprachen gliedert sich innerhalb einer Sprache in Anfänger- und Fortsetzerkurse, in weiterer Folge dann, in Angebote
- für spezielle Zielgruppen bzw. Einzelveranstaltungen,
- mit touristischen inhaltlichen Schwerpunkten,
- an Grundkursen (GK),
- an Aufbaukursen (AK),
- an Intensiv- und Konversationskursen, Wirtschaftsenglisch.

Angebote für Kinder sind im Programmteil „Junge VHS“ zu finden.

Aufbauende bzw. fortsetzende Sprachkurse sind für das Frühjahrssemester nicht erneut ausgeschrieben!

Deutsch

Test zur Einbürgerung

Klaus Alex
An jedem ersten Freitag im Monat kann der Einbürgerungstest abgelegt werden. Dazu ist eine vorherige Anmeldung von mindestens 3 Wochen erforderlich. Die Anmeldung erfolgt persönlich in der Geschäftsstelle in Torgau unter Vorlage der Aufenthaltsdokumente. Bei der Anmeldung sind 25,00 EUR zu entrichten. Der Testtermin kann u.U. abweichend vom Freitag sein und wird dann vereinbart.
DHTG40400 Fr, 04.09., 09.00 - 10.00 Uhr, 1 UE, 4 Termin, 25,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Deutschkurs B2

N.N.
Dieses Angebot richtet sich speziell an die Zielgruppe der Ausländer bzw. Personen mit Migrationshintergrund, die ihre Sprachkenntnisse auf den Level B2 des Gemeinsamern Europäischen Referenzrahmens erweitern möchten.
Die Kurse können entsprechend dem Bedarf auch an anderen Wochentagen, zu anderen Uhrzeiten und mit anderem Stundenumfang eingerichtet werden.
Weitere Informationen erhalten Sie in den Geschäftsstellen der Volkshochschule:
Sekretariat in Torgau: 04860 Torgau, Puschkinstr. 3, Tel. 03 421 / 71 20 40
Ihr Ansprechpartner direkt: Herr Alex, Tel. 03 421 / 77 39 701
DHTG40410 Do, 03.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 45 UE, 15 Termine, 135,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Deutsch für Mediziner B2/C1

N.N.
Dieses Angebot richtet sich speziell an die Zielgruppe der Mediziner, die ihre berufsbezogenen Sprachkenntnisse auf den Level B2/C1 des Gemeinsamern Europäischen Referenzrahmens erweitern möchten.
Die Kurse können entsprechend dem Bedarf auch an anderen Wochentagen, zu anderen Uhrzeiten und mit anderem Stundenumfang eingerichtet werden. Sie sind momentan auf eine Kleingruppe von 5 bis 7 Teilnehmer kalkuliert.
Weitere Informationen erhalten Sie in den Geschäftsstellen der Volkshochschule:
Sekretariat in Torgau: 04860 Torgau, Puschkinstr. 3, Tel. 03 421 / 71 20 40
Ihr Ansprechpartner direkt: Herr Alex, Tel. 03 421 / 77 39 701
DHTG40411 Do, 03.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 45 UE, 15 Termine, 243,00 EUR (135,00 EUR ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS,Raum 22

Integrationskurse für Ausländer und Personen mit Migrationshintergrund

Über die Zugangsvoraussetzungen und über den Aufbau dieser Kurse können Sie sich auf Seite 8 des Programmheftes informieren.

Integrationssprachkurse für Migranten

N.N.
DHTG40439 Do, 01.10., 08.00 - 12.10 Uhr, 100 UE, 20 Termine, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Integrationskurs Deutsch - Teilzeitkurs für Arbeitnehmer

N.N.
Dieser Teilzeitkurs „Deutsch“ wird vorrangig für Arbeitnehmer angeboten. In Abstimmung mit den Unternehmen kann der Kurs zu veränderten Bedingungen bezüglich Unterrichtstage und Uhrzeiten durchgeführt werden. Dies bedarf einer vorherigen Absprache.
DHTG40430 Mo, 07.09., 08.00 - 11.15 Uhr, 100 UE, 25 Termine, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Integrationssprachkurs mit Alphabetisierung

N.N.
DHTG40452 Do, 01.10., 08.00 - 12.10 Uhr, 100 UE, 20 Termine, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Orientierungskurs „Leben in Deutschland“ mit Test „Leben in Deutschland“

N.N.
DHTG40437 Mo, 09.11., 08.00 - 12.10 Uhr, 61 UE, 12 Termine, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22
für Teilnehmer mit Berechtigungsschein

Berufsbezogene Deutschförderung (ESF-BAMF-Programm)

Klaus Alex
Die berufsbezogene Deutschförderung ist ein Angebot für Menschen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder in ihrem Beruf weiterkommen wollen. Der Kurs umfasst max. 730 UE und dauert in Vollzeitform sechs Monate.
Ausführlichere Informationen zur Zielgruppe, zum Inhalt und zu Anmeldeformalitäten können Sie auf der ersten Umschlagseite des Programmheftes nachlesen bzw. in unserer Geschäftsstelle erfragen. Weitere Informationen erhalten Sie in den Geschäftsstellen der Volkshochschule:
Sekretariat in Torgau: 04860 Torgau, PuschkinStr. 3, Tel. 03 421 / 71 20 40
Sekretariat in Oschatz: 04758 Oschatz, Am Zeugamt 4, Tel. 03 435 / 92 24 44
Ihr Ansprechpartner direkt: Herr Alex, Tel. 03 421 / 77 39 701
Für Teilnehmer mit Meldebogen vom Leistungsempfänger.
EFTG40420 Mo, 01.01., 08.00 - 13.00 Uhr, 730 UE, 6 Monate, 0,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Englisch

Englisch - Anfängerkurse

Hooray for Holidays! - Englisch für die Reise - Anfänger

Peter-René Anthony
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs „Hooray for Holidays!“ genau das Richtige für Sie. Das Lehrwerk „Hooray for Holidays!“ vom Hueber Verlag bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.
DHTG40602 Di, 08.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Hooray for Holidays! - Englisch für die Reise - Anfänger

Dr. Dieter Krüger (Dipl.-Psychologe)
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs „Hooray for Holidays! genau das Richtige für Sie. Das Lehrwerk „Hooray for Holidays!“ vom Hueber Verlag bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.
EFTG40601 Mi, 02.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Englisch Grundkurs A1.1 - für Teilnehmer ohne jegliche Vorkenntnisse

N.N.
Sie haben keinen Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die englische Sprache einsteigen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
Das Entgelt unterliegt einer Kleingruppenkalkulation.
DHTG40603 Do, 10.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine,
93,60 EUR (72 EUR ab 8 TN),
EFTG40602 Do, 03.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine,
93,60 EUR (72 EUR ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Englisch Grundkurs A1.1

N.N.
Sie haben Schul- bzw. außerschulischen Englischunterricht besucht? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mit geringen Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die englische Sprache vervollständigen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen. Beim Zustandekommen einer Kleingruppe (5 bis 7 Personen) beträgt das Entgelt 93,60 EUR.
DHTG40604 Do, 10.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
(bei Kleingruppe (5-7 Personen) 93,60 EUR)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Englisch für Wiedereinsteiger - Sprachlevel A1.3 bis A1.4

N.N.
Die Inhalte des Kurses richten sich an Interessierte mit Vorkenntnissen von etwa 2 Volkshochschulsemester (60 UE). Die einzelnen Unterrichtslektionen sprechen verschiedene Themengebiete an. Sie erweitern und festigen Ihren Wortschatz und üben sich in entsprechende Redewendungen. Insgesamt bewegen Sie sich auf den Sprachlevel A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens zu.
Stellen Sie bei sich einen Sprachlevel fest, der unter- oder oberhalb des Kurslevels liegt, ist ggf. ein Wechsel in einen entsprechenden Englischkurs möglich. Weiterführende Grund-, Aufbau-, Fortsetzungs- und Konversationskurse sind auf der Homepage www. vhs-nordsachsen.de einzusehen bzw. in der Geschäftsstelle zu erfragen.
DHTG40605 Mi, 09.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Business english

Peter-René Anthony
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen, die Englisch im beruflichen Alltag benötigen. Effektiv und zielorientiert werden verschiedene Gesprächssituationen und -techniken trainiert. Weitere Inhalte sind: Geschäftsbriefe und E-Mails, professionelles Telefonieren, Verhandlungen und Vereinbarungen, Firmenpräsentation sowie weitere Themen nach Teilnehmerwunsch.
DHTG40612 Fr, 18.09., 17.00 - 19.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 108,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Generation 50+ - Talk to me - Erzählcafe english

Peter-René Anthony
Sie haben in der Vergangenheit Englischkenntnisse erworben und möchten nun das freie Sprechen trainieren? In zwangloser Runde unterhalten Sie sich über Themen aus verschiedenen Feldern und führen kleine Dialoge, mit denen Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen, losgelöst von sturer Lektionsbearbeitung.
Dieses Erzählcafe knüpft weniger an eine sogenannte „Konversation“ an, sondern soll vielmehr die Freude am freien Sprechen fördern. Herr Anthony - ein Muttersprachler aus Schottland - ist dabei Leitender und Gesprächspartner. Eine günstige Voraussetzung sind Sprachkenntnisse von ca. 4 Volkshochschulsemestern, d.h. oberhalb von A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.
DHTG40616 Mi, 16.09., 15.30 - 17.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Englisch - Fortführende Kurse im Bereich der Grundkurse

Hooray for Holidays! - Englisch für die Reise (2. Semester)

Peter-René Anthony
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs „Hooray for Holidays! genau das Richtige für Sie. Das Lehrwerk „Hooray for Holidays!“ vom Hueber Verlag bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.
DHTG40600 Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Hooray for Holidays! - Englisch für die Reise - 3. Semester (Fortgeschrittene)

Peter-René Anthony
Sie sind Sprachanfänger und spielen mit dem Gedanken, Englisch für den Urlaub zu lernen? Dann ist unser Urlaubskurs „Hooray for Holidays! genau das Richtige für Sie. Das Lehrwerk „Hooray for Holidays!“ vom Hueber Verlag bietet einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.
DHTG40601 Mi, 09.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Englisch - Fortführende Kurse im Bereich der Aufbaukurse

Englisch Aufbaukurs A2.2 (Wiederholungssemester)

Dr. Dieter Krüger
Ein Quereinstieg ist mit Vorkenntnissen möglich.
Die Inhalte des Kurses bewegen sich auf den Level um A2 des GER zu. Das heißt, Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen (z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten). Sie können Redewendungen und Sätze gebrauchen, um anderen etwas mitzuteilen, was Sie möchten und was Sie interessiert.
DHTG40606 Mi, 02.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Englisch A2.4

Gudrun Strandt
Ein Quereinstieg ist mit Vorkenntnissen möglich.
Die Inhalte des Kurses bewegen sich auf den Level A2 des GER zu. Das heißt, Sie können alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen (z.B. auf Schildern, Plakaten, Speisekarten oder in Prospekten). Sie können einfache Redewendungenund Sätze gebrauchen, um anderen etwas mitzuteilen, was Sie möchten und was Sie interessiert.
DHTG40607 Mo, 14.09., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Englisch Fortsetzungskurse im 10. bzw. 11. Semester

Dr. Dieter Krüger
Kursteilnehmer dieses Levels arbeiten darauf hin, einfache Informationen zu Themen wie Beziehung, Familie, Interessen, Arbeit, Wohnen und Umgebung , sowie Lautsprecherdurchsagen (Flughafen, Bahnhof) zu verstehen. In kurzen Texten (Anzeigen, Prospekte, Faxe, E-Mails, Fahrpläne usw.) können Sie das Wichtigste verstehen. Sie können sich in Situationen verständigen, in denen es um einen komplizierten, direkten Austausch von Informationen geht, aber noch kein Gespräch selbst in Gang halten. Sie können kurze Notizen und persönliche Briefe verfassen.
10. Semester:
DHTG40608 Di, 06.10., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS,Raum 22
11. Semester:
DHTG40609 Mo, 31.08., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 22

Englisch - Fortsetzer im höheren Semester

Prof. Dr. Joachim Schubert
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten die mehrere Semester Englischunterricht absolviert haben und ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten.
DHTG40610 Mo, 14.09., 17.45 - 19.15 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

First Certificate Masterclass

Peter-René Anthony
Der Kurs bereitet in einem letzten Semester zielgerichtet auf die Englischprüfung für Studium und Beruf - Cambridge English:First (FCE) vor.
DHTG40613 Di, 25.08., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 108,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Englisch - Konversation

Dr. Joachim Strandt
Konversationskurse setzen in der Regel Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1 des GER voraus. In zwangloser Runde diskutieren Sie aktuelle Themen und führen Dialoge, mit denen Sie Ihre Sprachkenntnisse erweitern und vertiefen.
DHTG40611 Mo, 31.08., 18.15 - 19.45 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 108,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Englisch für Senioren – Fortsetzungskurs im 19. Semester

Gudrun Strandt
Dieser langjährig laufende Kurs lässt einen Quereinstieg mit entsprechenden Vorkenntnissen zu. Der Interessent hat die Möglichkeit den Einstieg zu testen.
DHTG40615 Mi, 02.09., 14.30 - 16.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Französisch

Französisch für die Reise - Anfänger

Francesco Testa
Dieser Kurs ist zunächst auf 15 Termine zu je 60 Minuten ausgelegt. Entsprechend dem Bedarf zu den einzelnen Angeboten im Sprachbereich kann es zu geringen Änderungen im Kursablauf kommen (1 Termin zu 90 Minuten).
Sie haben keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die französische Sprache einsteigen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
EFTG40800 Di, 15.03., 18.00 - 19.30 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Lernberatung und Einstufungstests
Welcher Sprachkurs ist für mich der Richtige? Damit Sie den Kurs finden, der Ihrem Kenntnisstand am besten entspricht, bieten wir den „Langen Sprachabend“ an bzw. die Nutzung der Einstufungstest im Internet unter http://sprachtest.cornelsen.de/html/startseite.html.

Französisch Grundkurs A1.1 - Anfänger

Kerstin Stephan
Sie haben keine Vorkenntnisse in der französischen Sprache? Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ohne jegliche Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in die französische Sprache einsteigen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
DHTG40801 Mi, 09.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Italienisch

Italienisch Grundkurs A1.1 - Anfänger

Francesco Testa
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in der italienischen Sprache. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
DHTG40901 Do, 10.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Italienisch für die Reise -Anfänger

Maria Carfagna
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die sprachlich nicht unvorbereitet auf eine Reise nach Italien gehen möchten. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.

EFTG40901 Mo, 14.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 60,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Italienisch Grundkurs A1.2 im 2. Semester

Maria Carfagna
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen in Aussprache, Wort und Schrift in der italienischen Sprache. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
Der Kurs kann bei weniger als 8 Teilnehmer als Kleingruppe mit einem erhöhten Preis (86,40 EUR) durchgeführt werden.
DHTG40902 Mo, 07.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Italienisch Wiedereinsteiger A1-A2

N.N.
Die Inhalte des Kurses richten sich an Interessierte mit Vorkenntnissen von einigen Volkshochschul semestern, die erworbene Kenntnisse nicht vergessen, sondern anwenden und erweitern möchten. Die einzelnen Unterrichtslektionen sprechen verschiedene Themengebiete an. Sie erweitern und festigen Ihren Wortschatz und üben sich in entsprechenden Redewendungen. Insgesamt bewegen Sie sich auf den Sprachlevel A2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens zu.
DHTG40903 Do, 10.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Weitere Sprachen

Latein A1.1 - Anfänger

Kerstin Stephan
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die zusätzliches Hintergrundwissen über die Kultur der „alten Römer“ erwerben möchten. Latein macht Spaß, weil man die Wurzeln der europäischen und deutschen Sprachen und Kulturen wiederentdeckt und zugleich Ausflüge in Fachsprachen machen kann. Der Kurs bietet die Möglichkeit, Latein als Grundlage für das Erlernen weiterer Sprachen und als Einstieg ins Latinum zu nutzen.
DHTG41101 Mi, 09.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Spanisch Grundkurs A1.1 - Anfänger mit „el curso en vivo“

Anita Berge
El curso en vivo A1 ist ein lebendiges Spanischlehrwerk für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Der erste Kontakt zur spanischen Sprache beginnt mit dem Erlernen der Aussprache, den wichtigsten grammatischen Strukturen und der Vermittlung des ersten Grundwortschatzes. Lebensnahe Situationen fördern die aktive Sprachanwendung von Beginn an.
DHTG42201 Di, 08.09., 18.00 - 19.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

Spanisch für die Reise - Anfänger

Alexander Giraldo Orrego
Dieser Kurs bietet allen, die entweder für den Urlaub oder zum späteren Weiterlernen Spanischkenntnisse erwerben möchten, einen ersten und kompakten Einstieg in die Sprache. Sie werden lernen: ein Zimmer zu buchen, im Restaurant zu bestellen sowie Alltagssituationen.
EFTG42201 Mi, 09.03., 19.30 - 21.00 Uhr, 20 UE, 10 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Spanisch für die Reise - Fortsetzer im 2. Semester

Alexander Giraldo Orrego
Dieser Kurs bietet allen, die entweder für den Urlaub oder zum späteren Weiterlernen Spanischkenntnisse erwerben möchten, vorausgesetzt sie verfügen bereits über geringere Grundkenntnisse, einen vertieften Einstieg in die Sprache.
DHTG42202 Mi, 02.09., 19.00 - 20.30 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS,Raum 18

Spanisch Fortsetzer im Level A2

Alexander Giraldo Orrego
Ein Quereinstieg ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.
DHTG42203 Mi, 02.09., 18.00 - 19.00 Uhr, 24 UE, 12 Termine, 72,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18

Rumänisch Grundkurs A1.1 - Anfänger

Francesco Testa
Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, ohne bzw. mit geringen Vorkenntnisse in Aussprache, Wort und Schrift in der rumänischen Sprache. Im Kurs lernen Sie einfache Sätze zu verstehen und anzuwenden (sich und andere vorstellen, Redewendungen bei einem Hotelbesuch, bei einem Aufenthalt im Restaurant, nach Sehenswürdigkeiten und dem Weg fragen). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn Ihr Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.
DHTG42601 Do, 10.09., 19.30 - 21.00 Uhr, 30 UE, 15 Termine, 90,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 14

Computer - Beruf

Wer im beruflichen Alltag bestehen will, benötigt ein versiertes fachliches Wissen. Dabei muss vorhandenes Wissen ständig erweitert und den sich rasch wandelnden Realitäten angepasst werden, um den wachsenden Anforderungen gerecht zu werden.
Im Programmbereich Computer - Beruf finden Sie differenzierte Angebote zur beruflichen Weiterbildung.
Mit dem Lehrgangssystem Xpert können Sie in Europoa anerkannte Prüfungen, wie z.B. den „Europäischen Computer Pass Xpert“ bzw. „…Master Xpert“ und Prüfungen aus der Reihe „Xpert Personal business Skills“ über Ihre VHS ablegen.

Ihr gewünschter Kurs ist nicht dabei? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir helfen gern weiter.
Für Firmen, Behörden und Vereine bieten wir auf Anfrage maßgeschneiderte Angebote.

Computergrundkurse - Einstieg ins Internet

Schritt für Schritt computerfit - Einsteigerkurs

Christian Holzmüller
Bisher arbeiten Sie mit dem Computer noch nicht oder Ihnen fehlt der systematische Überblick? Lernen Sie das Betriebssystem Windows verschiedene Internetdienste kennen, besser verstehen und bedienen. Praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen steht im Mittelpunkt des Kurses.
Kursinhalte: Bedienung und Anpassung der Benutzeroberfläche, Dateien und Dateiverwaltung, Programme und Programmnutzung, im World Wide Web arbeiten, Sicherheitsaspekte.
Voraussetzungen: keine
DHTG50100 Mo, 14.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 93,60 EUR
EFTG50100 Mo, 18.01., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 93,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Schritt für Schritt computerfit - Aktiv als Senior/in

Christian Holzmüller
Sie steigen mühelos ein, Schritt für Schritt und ohne Vorwissen! Sie lernen leicht, übersichtlich und ohne Technik-Ballast. Sie lernen anhand von praxis- und alltagsnahen Beispielen, die Sie zum eigenen Gebrauch vielfältig weiterverwenden können. - „Einklicke“ in den Computer mit der Benutzeroberfläche Windows.
Der eigene Laptop kann mitgebracht werden! Auf Wunsch kann der letzte Kurstag auf den 12.10.15 vorverlegt werden.
DHTG50101 Mo, 14.09., 08.30 - 12.15 Uhr, 25 UE, 5 Termine, 97,50 EUR
EFTG50102 Mo, 18.01., 08.30 - 12.15 Uhr, 25 UE, 5 Termine, 97,50 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Vielfalt der Internetnutzung

Christian Holzmüller
Einen Telefonanschluss hat heute fast jeder! Wie man mit relativ geringen Kosten, das weltweite Internet für seine Interessen nutzen kann, erfahren Sie in den ersten Stunden. Nach dem Kennenlernen der Programme erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Dozenten das praktische Vorgehen.
- Sie erhalten Informationen zur Datensicherheit und Datenschutz wir nehmen Ihnen einfach die Angst vor der „Großen weiten Welt“, dem Internet.
- Sie erhalten Hinweise zu gebührenpflichtigen Seiten bzw. wie diese erkannt werden.
- Sie lernen verschiedene Suchmaschinen kennen.
- Sie organisieren sich Ihren eigenen Sommerurlaub (Kosten, Wetter, besondere Sehenswürdigkeiten) oder buchen Sie ihn gleich!?
- Sie erhalten Informationen zum eigenen Wohlbefinden aus dem Netz. (Medikamente aus dem Internet? (Internetapotheke)
- Sie richten sich falls noch nicht vorhanden Ihre eigene E-Mail-Adresse ein.

Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse
Einsteigerkurs:
DHTG50102 Mo, 23.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
EFTG50105 Mo, 02.05., 18.00 - 20.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
Einsteigerkurs - Aktiv als Senior/in:
DHTG50103 Mo, 23.11., 09.00 - 11.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
EFTG50106 Mo, 02.05., 09.00 - 11.15 Uhr, 12 UE, 4 Termine, 46,80 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Standardanwendungen MS-Office

Das Office-Paket - WORD, EXCEL, PowerPoint

Dr. Thilo Weller
Dieser Kurs bietet einen komplexen Überblick über das Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD, Tabellenkalkulation mit EXCEL, Bildschirmpräsentationen mit PowerPoint. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmer. Für sonstigen Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt und steht Ihnen unser Dozent gern zur Verfügung. Vorkenntnisse: PC-Grundlagen. Wenn gewünscht, darf der eigene Laptop zum Unterricht benutzt werden ausgestattet mit MS Office 2007 bzw. 2010).
DHTG50104 Di, 15.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
EFTG50107 Di, 19.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 30 UE, 10 Termine, 117,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Wochenendkurs: Tabellenkalkulation mit Excel - Grundlagen

Dr. Thilo Weller
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.
Aus dem Inhalt:
- Die Arbeitsoberfläche
- Grundlegende Tabellenbearbeitung (Dateneingabe, Verändern von Zellinhalten)
- Arbeiten mit häufig verwendeten Formeln (Zellbezüge, Formeleingabe, -bearbeitung)
- Grundlegende Zellformatierung (Schriftarten, Ausrichtung, Rahmen, Zahlenformate)
- Bearbeiten der Tabellenstruktur (Spaltenbreite und Zeilenhöhe verändern, Zeilen bzw. Spalten einfügen, löschen)
- Umgang mit großen Datenmengen
- Optimierung und Analyse

Das Entgelt basiert auf einer Kleingruppenkalkulation (5-7 TN)
DHTG50105 Fr, 30.10., 18.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 3 Termine, 110,40 EUR (62,40 EURO ab 8 TN)
EFTG50108 Fr, 11.03., 18.00 - 21.00 Uhr, 16 UE, 4 Termine, 110,40 EUR (62,40 EURO ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Wochenendseminar: Kommunikationstechnik Outlook / Outlook Express

Dr. Thilo Weller
Wochenendseminar. Der Lehrgang richtet sich an alle, die mit einem modernen Kommunikationsprogramm Nachrichten, Termine und Aufgaben verwalten bzw. organisieren möchten. Samstags findet der Kurs in der Zeit von 9.00 bis 12.15 Uhr statt.
DHTG50107 Fr, 13.11., 18.00 - 21.00 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 56,00 EUR,
EFTG50109 Fr, 20.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 8 UE, 2 Termine, 56,00 EUR (31,20 EURO ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Wochenendkurs: Computercrashkurs für Einsteiger

Dr. Thilo Weller
Durch die terminliche Straffung sind Sie kurzfristig in der Lage, einen Computer zu bedienen. Sie können sich ein Bild über die Möglichkeiten eines effektiven Computereinsatzes für Ihre Vorhaben machen und bei Bedarf den entsprechenden Aufbaukurs wählen.
Freitag von 17 Uhr - 20.15 Uhr, Samstag von 8.30 - 12.30 Uhr und von 12.45 - 15.00 Uhr.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
DHTG50108 Fr, 18.09., 17.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 4 Termine, 93,60 EUR
EFTG50110 Fr, 27.05., 17.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 4 Termine, 93,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Computeranwendertreffen - Antwort auf meine Fragen

Dr. Thilo Weller
Die Computeranwendung bringt auch viele Fragen mit sich. Wir wollen [illegible]em Kurs eine Plattform für Interessierte schaffen, die Antworten auf ihre Fr[illegible]en möchten. Neben praktischen Tipps zu den Standardanwendungen von Word & Co geht es aber auch um folgende Themen: Welcher PC mit welcher Ausstattung ist für mich geeignet?; Datenverwaltung leicht gemacht; CD/DVD lesen beschreiben aber wie?; Musik und Filme im PC; Urlaubsfototuning; Computersicherheit im Internet; E-Mails empfangen und versenden. Vorkenntnisse: PC-Grundlagen, Grundlagen Bildbearbeitung I, Einführung in das Internet
DHTG50111 Do, 08.10., 15.00 - 17.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 58,50 EUR
EFTG50111 Do, 10.03., 15.00 - 17.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 58,50 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Bildbearbeitung und Bildpräsentation - Homepagebau

Digitale Bilder - Bildbearbeitung mit Fotoimpact

Dr. Thilo Weller
Bilder mit Digitalkameras aufnehmen ist heute so alltäglich wie Autofahren. Doch oft stellt sich die Frage: Und wie geht es nun weiter? In diesem Kurs lernen Sie, wie Bilder mit dem Bildbearbeitungsprogramm Fotoimpact der Firma Corell für die einzelnen Möglichkeiten der Weiterverarbeitung angepasst werden können. Das Programm ist marktführend, weit verbreitet, preiswert und stabil.
Alles was zum publizieren dazugehört (Drucken zu Hause, Entwickeln in Großlabors, Veröffentlichungen im Web und Erstellen von individuellen Dia-Shows) wird eine Rolle spielen.
Damit Sie all die vorgestellten Techniken und Abläufe zu Hause noch einmal ausprobieren können, wird vorwiegend Software zum Einsatz kommen, die Privatpersonen kostenlos installieren dürfen. Hinweise zur Installation erhalten Sie im Kurs.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung und Anwendung des PCs.
Bei Interesse kann nachfolgend ein Aufbaukurs angeboten werden.
DHTG50112 Do, 29.10., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 58,50 EUR
EFTG50112 Di, 23.02., 18.00 - 20.15 Uhr, 15 UE, 5 Termine, 58,50 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Vom Foto zum persönlichen Fotobuch - ein passendes Geschenk?

Christian Holzmüller
Persönlich gestaltete Fotobücher sind das Trendprodukt im Bereich der digitalen Fotografie. Bei einem Fotobuch handelt es sich um ein professionell gedrucktes Buch von Digitalfotos. Mit Hilfe einer Gestaltungs-Software entstehen regelrechte Bildbände, die private Erlebnisse wie Urlaubsreisen, Familienfeste u.v.m. eindrucksvoll präsentieren. Schritt für Schritt wird vermittelt, wie ein Fotobuch angelegt und bestellt wird. Fotobücher dienen aber nicht nur dazu, um Fotos und Erlebnisse zu präsentieren, sondern auch um sie zu archivieren und in besonderer Form zu verschenken.
Vormittagskurse:
DHTG50114 Di, 17.11., 09.00 - 11.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
EFTG50114 Di, 08.03., 09.00 - 11.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
Abendkurse:
DHTG50115 Do, 03.12., 18.00 - 20.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
EFTG50115 Do, 10.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 9 UE, 3 Termine, 35,10 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Webseitenerstellung - Meine eigene Homepage - Web-Design I

Jens-Uwe Vetterlein
Eine eigene Homepage zu gestalten ist gar nicht so schwierig und die weltweite Präsenz bietet ungeahnte Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten oder Geschäftspartnern. Sie lernen grundlegende Möglichkeiten und Wege zum gelungenen Aufbau und zur grafischen Gestaltung einer Homepage kennen.
Inhalt: HTML-Grundkenntnisse, Arbeit mit dem Editor, Textgestaltung, Farben; Grafiken, Hintergründe, Hyperlinks, FTP-Download und Upload
Für diesen Kurs sollten Sie Kenntnisse im Umfang des EDV-Grundlagenkurses sowie im Umgang mit dem Internet besitzen.
Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene. Jugendliche zahlen einen ermäßigten Preis.
DHTG50120 Mi, 02.12., 18.00 - 21.00 Uhr, 20 UE,
5 Termine, 132,00 EUR (78 EUR ab 8 TN)
EFTG50120 Mo, 27.06., 09.00 - 13.15 Uhr, 20 UE,
4 Termine, 96,00 EUR (50 EUR ab 8 TN),
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Mobile Computer

Tablet und Smartphone: Richtiger Umgang mit dem mobilen Betriebssystem Android

Andreas Kiss
Informations- und Übungsveranstaltung
Diese Veranstaltung richtet sich an Besitzer von Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Auf zwei Drittel aller in Deutschland verkauften Tablets/Smartphones läuft dieses Betriebssystem, unter anderem auf den meisten Geräten der Hersteller Samsung, HTC, LG, Sony und vielen weiteren. Sie sind Besitzer eines Tablets und haben weiterführende Fragen zur umfassenden Nutzung des Gerätes (Grüße per E-Mail schreiben und senden, als Navigationsgerät nutzen, Bücher ansehen, Musik abspielen, als Reiseführer und Gesundheitshelfer nutzen, Wetterinformationen abrufen, Bilddokumente zum Kaffeeklatsch mitnehmen, für diverse Spiele nutzen, Tageszeitung lesen, TV Sendungen später oder noch einmal ansehen, Videotelefonie mit Kindern, Enkeln und Verwandten). Ständig kommen neue Anwendungen hinzu.
Die Veranstaltung vermittelt Ihnen neben Tipps für die besten Apps vor allem Grundkenntnisse zu den oben genannten Verwendungsmöglichkeiten des Gerätes und zeigt, wo die Vorteile und Risiken liegen.
DHTG50116 Mi, 14.10., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTG50116 Mo, 01.02., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

iPhone & iPad: Richtiger Umgang mit dem mobilen Betriebssystem iOS

Andreas Kiss
Die Möglichkeiten des iPhones und seiner „Apps“ sind vielfältig. Hier die wichtigsten für sich zu erkennen, kann durch einen kleinen Exkurs durch die Welt von Apple und seiner Software erleichtert werden. Lernen Sie in wenigen Schritten, wie Sie manche Zugriffe vereinfachen können, den Überblick über Ihre Apps behalten und vieles mehr! Themen: Das richtige Setup, Einstellungen zum Empfang von eMails, Arbeiten mit der iCloud (Synchronisation von Adressbuch, Kalendern, eMails, Notizen, Dokumenten, etc.). Was sind iMessages? Was ist Face Time? Ortsgebundene Erinnerungen, richtiges Synchronisieren mit iTunes, das iPhone als mobiler WLAN-Hotspot, Apple TV im Zusammenspiel mit dem iPad und dem iPhone, App-Empfehlungen.
DHTG50118 Mo, 07.12., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTG50118 Do, 19.05., 18.00 - 21.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Kaufen und verkaufen im Internet

Andreas Kiss
Ebay und Konsorten - Jeder kennt es und viele nutzen es. Man nutzt es meist unbedacht und macht dann manchmal unangenehme Erfahrungen. Kursinhalt: Kaufen und Verkaufen im Internet, Unbedenklichkeit verschiedener Plattformen, Schutz (Privatsphäre, Betrüger, Überwachung). Worauf man achten, was man wissen und vermeiden sollte. Hinzu kommen Grundlagen der Sicherheit im Netz, wie werden Dateien und Datenträger verschlüsselt, Passwortmanagement, sichere Netzwerke, u.s.w.*
* Rechtsverbindliche Aussagen können und dürfen in dem Kurs allerdings nicht getätigt werden! Voraussetzung sind Kenntnisse im Betriebssystem Windows und Erfahrungen mit Word und Internet
DHTG50119 Do, 12.11., 18.00 - 20.15 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
EFTG50119 Mi, 06.04., 18.00 - 20.15 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 15,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Schreibtechnik und Bürokommunikation

Computer-Schreiben Grundkurs für Einsteiger (10 Finger)

Ulrike Riedel
Computer-Schreibkenntnisse sind die unbedingte Voraussetzung für rationelles Arbeiten am PC und zur DIN-gerechten Textgestaltung. Für Anfänger und Fortgeschrittene bieten wir ein abgestuftes System von Computer-Schreibkursen an.
Computer-Schreiben - Grundkurs: Ziel: 100 - 120 Anschläge pro Minute
Computer-Schreiben - Aufbaukurs: Ziel: 140 - 180 Anschläge pro Minute (bei Bedarf)
Grundkurs für Einsteiger:
Für die Texteingabe und für rationelles Arbeiten am Computer ist das 10-Finger-Tastschreiben unbedingte Voraussetzung. Das Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens fördert die Konzentration, den Fleiß und die Ausdauer und wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Rechtschreibfähigkeit aus.
Tastschreiber sind somit in der Lage, konzentriert und ausdauernd zu arbeiten bzw. fehlerfreie Texte in kurzer Zeit zu erstellen. Der Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet. Ziel des Lehrganges ist die „blinde“ Beherrschung des gesamten Tastenfeldes im 10-Fingersystem (Geläufigkeitsübungen, Textabschriften, kleine „PC-Kunde“). Bei geringerem Bedarf wird der Kurs ggf. mit Jugendlichen kombiniert und beginnt 18.00 Uhr. In diesem Fall hat der Kurs 12 Termine mit je 2 UE pro Termin und endet 19.30 Uhr. Jugendliche zahlen einen ermäßigten Preis.
DHTG50440 Mi, 16.09., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 93,60 EUR
EFTG50440 Mi, 02.03., 18.00 - 20.15 Uhr, 24 UE, 8 Termine, 93,60 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Kaufmännische Qualifizierung - Fachlehrgänge

Finanzbuchhaltung I - Xpert -Prüfung möglich

N.N.
Finanzbuchhaltung I
Ziel des Kurses ist die praxisbezogene Einführung in die doppelte Buchführung für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben bzw. realisieren müssen.
Im Lehrgang werden folgende Themen behandelt:
- Systemlogik der Buchführung und gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflicht
- Von der Inventur zur Bilanz, Bilanzgliederung, Darstellung der Werteveränderung
- Errichten von Bestandskonten, Buchen einfacher Geschäftsfälle mit Abschluss
- Einfache und zusammengesetzte Buchungen
- Erfolgs- bzw. Ergebniskonten und Privatkonto
- Trennen des gemischten Warenkontos in Einkaufs- und Verkaufskonto
- Umsatzsteuer beim Einkauf und Verkauf sowie bei Kostenarten und beim Eigenverbrauch
- Buchen nach Belegen und Steuern
- Einführung in die EDV-Finanzbuchführung (Lexware / DATEV)

Es besteht die Möglichkeit, eine Xpert-Prüfung abzulegen.
EFTG50601 Do, 14.01., 18.00 - 21.00 Uhr, 60 UE, 15 Termine,
372,00 EUR (234 EURO ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 15 (Computerkabinett)

Ausbildung der Ausbilder (AdA) - Vorbereitungskurs zur IHK Prüfung

Dr. Ulrike Stein
Vorbereitungskurs auf die Ausbildereignungsprüfung der IHK
Der Kurs richtet sich an Personen, die als Ausbilder bzw. Dozenten (u. a. an der VHS) arbeiten möchten. Dieser Lehrgang wird auf der Grundlage des gültigen Rahmenstoffplanes für die Ausbildung der Ausbilder durchgeführt. Die Prüfung erfolgt bei der IHK zu Leipzig auf der Grundlage der gültigen Prüfungsverordnung. Schwer-

punkte der neuen Ausbilder-Eignungsverordnung sind im Stoffplan berücksichtigt!
Themenbereiche:
1. Allgemeine Grundlagen
2. Mitwirkung bei der Einstellung von Auszubildenden
3. Förderung des Lernprozesses
4. Ausbildung in der Gruppe
5. Planung der Ausbildung
6. Ausbildung am Arbeitsplatz
7. Abschluss der Ausbildung
Darüber hinaus werden Hinweise zur IHK-Prüfung gegeben. Die Prüfungsabnahmebestätigung der IHK zu Leipzig liegt vor. Prüfungsvoraussetzungen: Fachliche Eignung zur Ausbildung, d. h. abgeschlossene Berufsausbildung (mindestens Facharbeiternachweis) und mehrjährige Berufspraxis.
Prüfungsgebühr (ca. 130,00 EUR) an die IHK zu Leipzig
Achtung: Prüfen Sie Ihre persönlichen Voraussetzungen für die Inanspruchnahme eines Prämiengutscheines aus dem Programm der Bildungsprämie (50 %-ige Förderung)
DHTG50802 Mo, 26.10., 16.30 - 21.00 Uhr, 120 UE, 20 Termine,
720,00 EUR (468 EURO ab 8 TN)
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 6

Grundbildung und Schulabschlüsse

Realschulabschluss als Externer

Klaus Alex
Rechtlicher Rahmen:
Zur Prüfung zwecks Erlangung des jeweiligen Schulabschlusses kann u.a. zugelassen werden, wer den Nachweis erbringt, dass er sich zur Vorbereitung auf die Prüfung mindestens neun Monate mit dem Lehrstoff des Haupt- bzw. Realschulbildungsganges der Mittelschule befasst hat. Die Prüfung erfolgt an einer durch die Bildungsagentur zugewiesenen Mittelschule der Region.
Der Unterricht findet an ca. drei Wochentagen ab 17.00 Uhr und verschiedentlich samstags statt, umfasst ca. 700 Unterrichtsstunden und dauert mindestens 9 Monate (eine längere Laufzeit des Vorbereitungskurses reduziert die wöchentliche Anzahl an Unterrichtsstunden und damit die wöchentliche Belastung. Eine Ratenzahlung kann auf der Basis eines Schulungsvertrages eingeräumt werden. Bei vorzeitigem Ausscheiden ohne nachvollziehbaren Grund wird der Gesamtbetrag sofort fällig (Regelung im Schulungsvertrag).
Der Prüfungszeitpunkt ist identisch mit den Prüfungsterminen 2016 an den Mittelschulen.
Im Vorfeld des Vorbereitungslehrganges findet eine Informationsveranstaltung statt, bei der die Rahmenbedingungen (z.B. Unterrichtstage, Unterrichtsbeginn, Einbeziehung des Samstags, ...) besprochen werden.
EFTG60201 Mo, 22.02., 17.00 - 21.00 Uhr, 700 UE, nach Vereinbarung,
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 18, 1.500,00 EUR

Lesen und Schreiben lernen

Christel Schulz
Wenn Sie das lesen, ...
.... sind Sie besser dran als schätzungsweise vier Millionen Deutsche, die nicht oder nur unzureichend lesen und schreiben können. Diese Menschen stehen den Anforderungen des Alltags oft mit einem Gefühl von Angst und Ohnmacht gegenüber, denn ohne fremde Hilfe können sie nicht bestehen.
Sollten Sie jemanden kennen, der nicht oder nur sehr lückenhaft lesen und schreiben können und den Mut fassen will, die fehlenden Kenntnisse zu erwerben, so informieren Sie ihn bitte von unserem Angebot und machen ihm Mut, den Schritt zu wagen. Damit helfen Sie diesen Menschen, ihren Alltag besser zu gestalten.
Weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle Oschatz durch Frau Mühlbach, Tel.: (03435) 922444.
DHTG60705 Do, 27.08., 15.00 - 17.15 Uhr, weiteres nach Vereinbarung,
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS

Abschlussprüfung Mathematik Klasse 10 - Gut gerüstet?

Vorbereitung auf das Mathe-Abitur, Grundkurs
Vorbereitung auf das Mathe-Abitur, Leistungskurs
Diese Kurse finden Sie im Programmteil Torgau im Bereich „Junge VHS“

vhs Volkshochschule Nordsachsen

Fachkraft (VHS) für Tourismuswirtschaft

Modularer Lehrgang für Ihren Erfolg in der Heimat!

Marktanalyse, Ziele,
effektives Marketing,
Finanzen, Organisation,
Projektmanagement, ...

Die detaillierten Kursangebote finden Sie in diesem Heft
in den Programmbereichen Bad Düben und Eilenburg!

Schullandheim Reibitz

Schullandheim des Landkreises Nordsachsen

Schullandheim Reibitz
Badrinaer Straße
04509 Reibitz

Tel.: 03 42 08/ 72 191 • Fax: 03 42 08/ 78 663 • info@schullandheim-reibitz.de

Das Agrokulturelle Zentrum Reibitz

ist in das Schullandheim Reibitz des Landkreises Nordsachsen integriert. Zu diesem Zentrum gehören u.a. eine Bockwindmühle, eine Sammlung landwirtschaftlicher Geräte, ein Backhaus, eine Dorfschmiede, eine Spinnstube und eine Werkstatt zum Korbflechten. Das Agrokulturelle Zentrum wird zur Pflege ländlich bäuerlicher Traditionen genutzt. Seit Jahren gibt es, über den täglichen Schullandheimbetrieb hinaus, interessante Projektangebote für Erwachsene unter dem Aspekt der Nachvollziehbarkeit und selbständigen praktischen Tätigkeit.So werden alte Handwerke lebendig und erlebbar.

Korbflechten - selbst gemacht - Grundkurs

Werner Hessler

In einem 2-Tages-Kurs bieten wir Ihnen die Möglichkeit, das Korbflechten zu erlernen. Ein ausgebildeter Korbmacher weiht Sie in die Geheimnisse dieser handwerklichen Fertigkeit ein. Sie werden während dieser Zeit mit der Geschichte der Korbmacherei, den verwendeten Materialien und Werkzeugen sowie unterschiedlichen Flechttechniken vertraut gemacht. Ein Wochenendkurs in entspannter Atmosphäre mit geselligem Beisammensein am Abend, inklusive Übernachtung und Verpflegung. Materialkosten sind im Preis enthalten.

EFDZ20620 Fr/Sa, 15./16.01., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 60,00 EUR
EFDZ20621 Fr/Sa, 26./27.02., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 60,00 EUR
Schullandheim Reibitz Haus 11

Vom Schaf zur Wolle

Judith Schleinitz

Ein Wochenendkurs für interessierte Erwachsene inklusive Übernachtung und Verpflegung. Sie können das alte ländliche Handwerk des Schafwollspinnens erlernen. Die verschiedenen Schritte der Wollverarbeitung werden dabei vorgestellt. Darüber hinaus kann das Filzen ausprobiert werden. Natürlich kann man auch einiges zur Schafhaltung und deren heutige Bedeutung erfahren. Die Materialkosten sind im Preis enthalten.

EFDZ20622
Fr/Sa, 22./23.01., 17.00-16.00 Uhr,
11 UE, 2 Termine, 70,00 EUR
EFDZ20623 Fr/Sa, 12./13.02., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 70,00 EUR
Schullandheim Reibitz Spinnstube

Hausschlachtung

Maik Mette

Das Handwerk des Fleischers ist sehr alt. In Deutschland gehörten die Fleischer zu den angesehensten und wohlhabendsten Bürgern. Im frühen Mittelalter waren sie unter den ersten Handwerkern, die Zünfte bildeten. In unserem 2-Tages-Kurs wird die Verarbeitung einer Schweinehälfte, angefangen von der fachgerechten Zerlegung bis zur Wurstzubereitung und Konservierung demonstriert. Im Preis sind Übernachtungs- und Verpflegungskosten, sowie Materialkosten enthalten. Bitte mitbringen: Gummistiefel und Schürze.

EFDZ30720 Fr/Sa, 29./30.01., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 95,00 EUR
EFDZ30721 Fr/Sa, 26./27.02., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 95,00 EUR
Schullandheim Reibitz Haus 12

Foto: LVZ / D. Wohlgemuth

Wildverarbeitung

Marcel Reinhardt

Dieser Wochenendkurs beinhaltet die Einführung in die Biologie und Lebensweise von Wildtieren und Wissenswertes über die Jagd. Es erfolgt das Zerlegen eines Wildschweines sowie dessen Weiterverarbeitung bis hin zur Herstellung von Wurst. Am Ende des Kurses bekommt jeder Teilnehmer Kostproben und Informationen zum Nachlesen mit nach Hause. Bitte Gummistiefel/Schürze und wenn vorhanden, Fleischermesser mitbringen. Übernachtungs-, Verpflegungs- und Materialkosten sind im Preis enthalten.

EFDZ30722 Fr/Sa, 12./13.02., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 100,00 EUR
EFDZ30723 Fr/Sa, 04./05.03., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 100,00 EUR
Schullandheim Reibitz Haus 12

Verarbeitung eines Schafes

Stephan Wust

Neu im Programm aufgenommen, das fachgerechte Zerlegen und Verwursten eines Schafes. Den Kursteilnehmern wird die Funktionsweise der benötigten Maschinen, Geräte und Werkzeuge erklärt. Besonderen Wert wird auf die Zusammenstellung der Wurstsorten , Gewürze und Zutaten gelegt.
Nach diesem Kurs können die Teilnehmer ihre selbsthergestellten Produkte inkl. Rezepte mit nach Hause nehmen und künftig ihre Rostbratwurst und andere Wurstsorten selbst herstellen. Übernachtungs-, Verpflegungs - und Materialkosten sind wie immer im Preis inkludiert.

DHDZ30720 Fr/Sa, 04./05.12., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 80,00 EUR
EFDZ30724 Fr/Sa, 15./16.01., 17.00-16.00 Uhr, 11 UE, 2 Termine, 80,00 EUR
Schullandheim Reibitz Haus 12

Räucherfischkurs

Marcel Reinhardt

Neu im Programm aufgenommen, das Verarbeiten und Veredeln von Fisch. Nach einer kleinen Präsentation am Freitagabend, verarbeiten die Kursteilnehmer Forellen, Butterfisch, Norwegisches Lachsfilet, Makrelen und Rotbarsch. Neben einem selbst hergestellten Mittagessen mit Fisch-Filet, werden die Teilnehmer in die Geheimnisse des Heiß- und Kalträucherns eingeweiht. Die fertiggestellten geräucherten Fisch-Produkte können die Kursteilnehmer dann mit nach Hause nehmen. In der Kursgebühr sind auch Übernachtungs-, Verpflegungs-, und Materialkosten enthalten.

EFDZ30725 Fr/Sa, 05./06.02., 17.00-16.00 Uhr,
11 UE, 2 Termine, 110,00 EUR
EFDZ30726 Fr/Sa, 19./20.02., 17.00-16.00 Uhr,
11 UE, 2 Termine, 110,00 EUR
Schullandheim Reibitz Haus 12

Foto: M. Reinhardt

Sternwarte Nordsachsen
Geschäftsstelle Sternwarte „Juri Gagarin“ Eilenburg

Mansberg 18, 04838 Eilenburg

Öffentliche Veranstaltungen 24.08.2015 bis 07.08.2016

Datum	Zeit	Thema	Beob.	geeignet ab
Mi 09.09.15	16.00	Sommersterne am Herbsthimmel		5 Jahre
Di 13.10.15	14.30	Ein Sternbild für Flappi		6 Jahre
Di 20.10.15	14.30	Wie Andromeda vor dem Ungeheuer gerettet wurde		8 Jahre
Do 22.10.15	14.30	Der eiskalte Mars		5 Jahre
Fr 30.10.15	18.00	Das Herbst-Viereck Pegasus	ja	6 Jahre
Fr 20.11.15	17.00	Unser Mond	ja	5 Jahre
Sa 28.11.15	10.00	Der Stern von Bethlehem		6 Jahre
Fr 18.12.15	17.00	Sterne über dem Weihnachtsland	ja	4 Jahre
Di 22.12.15	14.30	Sterne über dem Weihnachtsland		4 Jahre
Fr 15.01.16	17.00	Das aschgraue Mondlicht	ja	6 Jahre
Di 09.02.16	14.30	Lisa 1,2,3		4 Jahre
Do 11.02.16	17.30	Eine Sage über den Jäger Orion	ja	6 Jahre
Di 16.02.16	14.30	Dina und Dino in der Urzeit		6 Jahre
Do 18.02.16	14.30	Ein Sternbild für Flappi		5 Jahre
Fr 11.03.16	18.30	Jupiter und seine hellen Monde	ja	6 Jahre
Sa 19.03.16	17.30	Astronomietag Thema. „Mond“	ja	8 Jahre
Mo 21.03.16	16.30	Wie Tom den Osterhasen vom Himmel holte		4 Jahre
Mi 23.03.16	16.30	Wie Tom den Osterhasen vom Himmel holte		4 Jahre
Mi 30.03.16	14.30	Das Frühlingsdreieck		8 Jahre
Do 31.03.16	10.00	Erde ruft Pegasus - bitte melden! (Teil 1)		6 Jahre
Di 12.04.16	16.00	In 90 Minuten um die Erde		6 Jahre
Mi 27.04.16	16.00	Pegasus ruft Erde - bitte melden! (Teil 2)		6 Jahre
Di 10.05.16	15.00	Plani und Wuschel unter dem Sternhimmel		5 Jahre
Do 12.05.16	16.00	Sterne über den Märchenwald		5 Jahre
Mi 08.06.16	16.00	Sterne zum Sommeranfang		6 Jahre
Fr. 01.07.16	10.00	Überraschung		5 Jahre

Liebe Sternfreunde!

In allen Planetariumsveranstaltungen wird zusätzlich zum Vortragsthema der aktuelle Sternhimmel gezeigt und erklärt. Die Vorträge sind informativ, leicht verständlich und unterhaltsam gestaltet und finden im klimatisierten Planetarium statt.
Fernrohrbeobachtungen sind nur bei weitgehend wolkenfreiem Himmel möglich.
Weitere Informationen über die Veranstaltungen der Sternwarte finden Sie im Internet unter **www.sternwarte-nordsachsen.de**

Gruppenveranstaltungen im Planetarium zu verschiedenen Themen für Vorschulgruppen, Schulklassen aller Schulformen und Klassenstufen, Vereine, Familien u.a. werden täglich **nach Vorbestellung** unter **Tel.: 03423 603153 oder Mail** an **eilenburg@sternwarte-nordsachsen.de** durchgeführt. Die Programme sind für Besucher ab 6 Jahre geeignet, spezielle Kinderprogramme i. A. ab 4 Jahre. Die Eintrittspreise betragen für Schulklassen 1,00 €je Person, bei öffentlichen Veranstaltungen Erwachsene 3,00 EUR, für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 2,00 EUR.

Peter Stapel
Pädagogischer Mitarbeiter

Änderungen vorbehalten!

Sternwarte Nordsachsen
Geschäftsstelle Astronomisches Zentrum Schkeuditz

Bergbreite 1, 04435 Schkeuditz

Öffentliche Veranstaltungen 24.08.2015 bis 07.08.2016

Datum	Zeit	Thema	Beob.	geeignet ab
So 30.08.15	16.00	„Lisa 1,2,3 Sterne“ - Planetariumsprogramm		5 Jahre
Fr 25.09.15	19.00	„Sterne und Wein“ - Planetariumsprogramm mit Weinprobe Bestellungen unter 015785080175		16 Jahre
So 27.09.15	16.00	„Schattenspiele im All“ - Gastreferent: Hr. Stefan Schwager - Leiter der Sternwarte Riesa mit einem Rückblick auf die Sofi und einem Ausblick auf die morgige Mofi		6 Jahre
So 25.10.15	16.00	„Ein Sternbild für Flappi“		6 Jahre
Fr 06.11.15	18.00	„Der Sternhimmel im Nov.“		6 Jahre
So 29.11.15	16.00	„Das Geheimnis des Weihnachtssterns“		4 Jahre
Fr 04.12.15	18.00	„Der Sternhimmel im Dez.“		6 Jahre
So 20.12.15	16.00	„Das Geheimnis des Weihnachtssterns“		4 Jahre
Fr 08.01.16	18.00	„Der Sternhimmel im Januar“	ja	6 Jahre
Fr 29.01.16	19.00	„Sterne und Wein“- Planetariumsprogramm mit Weinprobe Bestellungen bitte unter 0157 85080175	ja	16 Jahre
So 31.01.16	16.00	„Einsteins Universum		12 Jahre
Fr 05.02.16	18.00	„Der Sternhimmel im Februar+März“	ja	6 Jahre
So 28.02.16	16.00	„Zu Besuch beim Orion“		6 Jahre
Sa 19.03.16	16.00 bis 21.00	Astronomietag Thema: „Mond“	ja	
Fr 08.04.16	20.00	„Der Sternhimmel im April+Mai“	ja	6 Jahre
So 24.04.16	16.00	Vortag von Peter Scheuermann (Ostwald-Gym.)		12 Jahre
So 29.05.16	16.00	Kobolde im Planetarium		5 Jahre
So 26.06.16	16.00	„Ein Sternbild für Flappi“)		6 Jahre

Auch mit Fernrohren sind Himmelsbeobachtungen nur bei klarem Wetter möglich.

Das Astronomische Zentrum Schkeuditz mit Sternwarte und Planetarium bietet seit 1978 Himmelsbeobachtungen und Planetariumsprogramme für jedermann an. Die Einrichtung wird vom Verein „Freundeskreis Planetarium e.V.“ unterstützt. **Öffentliche Veranstaltungen** gibt es meist an jedem letzten Sonntag des Monats. Regelmäßige, abendliche **Himmelsbeobachtungen** werden von November bis März am 1**. Freitag des Monats** durchgeführt. Sie beginnen stets mit einer Vorschau im geheizten Planetarium. Bei ungünstigem Wetter kann jedoch nur der aktuelle Sternhimmel im Planetarium gezeigt und ausführlich erklärt werden. **Gruppenveranstaltungen** im Planetarium zu verschiedenen Themen für Vorschulgruppen, Schulklassen aller Schulformen und Klassenstufen, Vereine, Familien u.a. werden täglich **nach Vorbestellung** unter **Tel.: 034204/62616, Fax: 034204/356731 oder Mail** an **schkeuditz@sternwarte-nordsachsen.de** durchgeführt. Das vollständige Programmangebot findet man auf der Homepage unter **www.sternwarte-nordsachsen.de** Die Programme sind für Besucher ab 6 Jahre geeignet, spezielle Kinderprogramme i. A. ab 4 Jahre. Die Eintrittspreise betragen für Schulklassen 1,00 EUR je Person, bei öffentlichen Veranstaltungen Erwachsene 3,00 €,für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 2,00 EUR.

Peter Schilling
Verantwortlicher Lehrer

Änderungen vorbehalten!

Die Sternwarte Nordsachsen mit den beiden Geschäftsstellen Schkeuditz und Eilenburg wird gefördert durch den Kulturraum Leipzig, den Landkreis Nordsachsen und den Städten Schkeuditz und Eilenburg.

vhs Volkshochschule Nordsachsen

Landkreis Nordsachsen

Fortbildungsangebote für Erzieherinnen und Erzieher in Kindertageseinrichtungen sowie Tagespflegepersonen im Landkreis Nordsachsen

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Erzieherinnen und Erzieher,
sehr geehrte Tagespflegepersonen,

in diesem Teil des Programmheftes finden Sie die Fortbildungsveranstaltungen des Jugendamtes und der Volkshochschule Nordsachsen für das Schuljahr 2015/ 2016.

Ab dem Kalenderjahr 2016 werden die Fortbildungen mit externen Referenten in der Regel kostenpflichtig sein. Wir wünschen uns, dass Sie weiterhin Freude am Lernen und am fachlichen Austausch haben. Über Ihr Interesse an diesen Fortbildungsangeboten sowie über zahlreiche Anmeldungen und eine weitere konstruktive Zusammenarbeit freuen wir uns.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen im Schuljahr 2014/ 2015 ließ darauf schließen, dass die Themenwahl dem Bildungsbedarf entsprach. Die Fortbildungen, die besonders nachgefragt waren, wurden in das Fortbildungsangebot für das Schuljahr 2015/ 2016 erneut aufgenommen.

Auf diesem Wege möchten wir noch einmal auf die Ausschreibung des Jugendamtes Nordsachsen vom 24.02.2015 per E-Mail an alle Träger und Kindertageseinrichtungen in unserem Landkreis zur Fortbildung für Leitungsfachkräfte „Stärkung von Leitungskompetenzen für die Arbeit mit dem Sächsischen Bildungsplan“ hinweisen. Diese LeiterInnenfortbildung beginnt am 01.09.2015 in der VHS Nordsachsen, Geschäftsstelle Eilenburg, und am 02.09.2015 in der VHS Nordsachsen, Geschäftsstelle Oschatz.
Sofern Interesse an einer weiteren Durchführung der genannten Fortbildung für KitaleiterInnen ab September 2016 besteht, teilen Sie das dem Jugendamt bitte bis zum 31.10.2015 mit.

Für alle Anregungen, die Themen der Fortbildungen betreffen und Ihre aktive Mitwirkung in den Veranstaltungen und bei deren Gestaltung bedanken wir uns. Auf Ihre Mitwirkung werden wir auch zukünftig bauen.
Durch diese Fortbildungen können Sie Ihr umfangreiches Wissen weiter vertiefen, in Austausch mit anderen pädagogischen Fachkräften treten und Ihre eigene Arbeit reflektieren. Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen

Morch
Leiter der Volkshochschule Nordsachsen

Moschek
Amtsleiterin Jugendamt

Erfolgreich abgeschlossen! Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer um Dozentin Elfriede Schlott (Mitte hinten)

Kurs- und Veranstaltungsangebote

**Für alle Veranstaltungen aus diesem Bereich ist eine verbindliche, schriftliche Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle, in der der Kurs stattfindet, erforderlich. Bitte nutzen Sie dazu das im Programmheft enthaltene Anmeldeformular oder die Möglichkeit der Kursbuchung über www.vhs-nordsachsen.de.
Es gelten die AVB der Volkshochschule Nordsachsen.**

Gern organisieren wir auch bedarfsgerechte Tagesseminare oder Kursangebote nach Ihren individuellen Vorstellungen (z.B. Portfoliofotografie, Englisch für Erzieherinnen). Bitte wenden Sie sich mit Ihren Wünschen an Frau Yvonne Mühlbach (siehe Kontakte VHS).

Stärkung von Leitungskompetenzen für die Arbeit mit dem Sächsischen Bildungsplan

Dr. Gabriele Binroth, Kirsten Fischer
Der Orientierungsrahmen des Landesjugendamtes von 10.06.2014 „Stärkung der Leitungskompetenzen für die Arbeit mit dem Sächsischen Bildungsplan“ bildet die inhaltliche und strukturelle Basis für diese Fortbildung für Führungskräfte in den Kindertagesstätten. Ziel dieser Fortbildung ist die Entwicklung und Umsetzung eines eigenen Leistungskonzeptes, welches den jeweiligen konkreten Einrichtungsbedingungen und den persönlichen Kompetenzen der Leiter(in) Rechnung trägt. Das erfordert die Öffnung der Leitungsperson für Prozesse, Personen und Veränderungen. Im Reflektieren von Erfahrungen gilt es, den Blick für bereits Erreichtes, die eigenen Stärken, die Kinder, das Team und die Eltern zu schärfen. Thematisiert wird, wie mit Entwicklungsherausforderungen umgegangen werden kann, wie Belastungen und Probleme frühzeitig erkannt werden können und welche Handlungspositionen daraus abzuleiten sind. Das praktische Erproben von Vorgehensweisen wird ebenso Bestandteil der Fortbildung sein wie die Meta-Reflexion, um den eigenen Lernprozessen „auf die Spur“ zu kommen.
Die Stärkung dieser vielfältigen Leitungskompetenzen ist das Hauptanliegen dieser Weiterbildung.
1.Modul: Rolle und Verantwortung als Leitung einer Kita
2.Modul: Teamleitung und Arbeit mit Gruppen
3.Modul: Beraten und Führen im Verständnis des Sächsischen Bildungsplanes
4.Modul: Qualitätssicherung der eigenen Leitungskompetenz
Die vier Module bestehen aus jeweils 3 Tagen Fortbildung. Das bedeutet in der Summe 12 Tage á 8 Unterrichtseinheiten (UE) = 96 UE Fortbildung.
Zwischen den Modulen finden Regionalgruppentreffen an 3 Tagen zu je 4 Stunden (12 Stunden) statt. Die Regionalgruppentreffen und die Termine der Treffen werden beim ersten Fortbildungstermin festgelegt.
DHEB10600 Di, 01.09.2015, 09.00 - 16.00 Uhr, 96 UE, 12 Termine, Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, 537,33 EUR
DHOZ10600 Mi, 02.09.2015, 09.00 - 16.00 Uhr, 96 UE, 12 Termine, VHS Oschatz, Am Zeugamt 4, 537,33 EUR

Umsetzung des Schutzauftrages in der Kindertagespflege Fortbildung für Tagesmütter und Tagesväter zum Thema Kindeswohlgefährdung

Natasa Basic (Koordinatorin Projekt „Zusammen-Aufwachsen-Netzwerk zur Unterstützung von Familien im Landkreis)
Jedes Kind hat ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig. So lautet § 1631, Abs. 2 BGB. Tagesmütter und -väter haben im Sinne des § 8a SGB VIII als Erbringer von Leistungen einen besonderen Schutzauftrag. Bei Anzeichen von Kindeswohlgefährdung (Vernachlässigung, Misshandlung, Missbrauch usw.) sollen und müssen sie reagieren. Deswegen bieten wir für Tagespflegepersonen eine kostenlose Fortbildungsveranstaltung zum Thema „Kindeswohlgefährdung“ im Rahmen des Schutzauftrags an. Unsere Fortbildung behandelt Fragen wie: Was ist Kindeswohlgefährdung? Gibt es Anzeichen, die auf eine Gefährdung hinweisen können? Wie reagiert man als Tagespflegemutter/-vater, wenn ein Verdacht auf Kindeswohlgefährdung besteht und was muss man dabei alles beachten? Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Im Mittelpunkt steht hierbei die Altersgruppe der bis zu dreijährigen Kinder.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen in der Kindertagespflege mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHDZ10621 Sa, 05.09.2015, 9.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D
DHEB10611 Sa, 10.10.2015, 9.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, VHS Eilenburg, Dr.- Külz -Ring 9

Sozialerziehung durch miteinander spielen

Dr. Martina Volkmer (Dipl.-Pädagogin)
Die Erziehung zu Gemeinschaftssinn, Kooperation und Toleranz ist ein wichtiges Erziehungsziel in allen Altersstufen. Neben einer theoretischen Einführung in einige Grundsätze der Sozialerziehung möchten wir Antworten suchen auf solche Fragen:
- Ist die Einhaltung von Normen und Regeln noch zeitgemäß?
- Brauchen Kinder Grenzen?

Die Fortbildungsveranstaltung will zeigen, wie ErzieherInnen auf spielerische Art und Weise soziale Erziehung im Alltag der Kinder befördern können. Eine umfangreiche Anzahl unterschiedlichster Spielserien wird vorgestellt und weitgehend erprobt: kooperative Spiele - Spiele ohne Gewinner und Verlierer / beruhigende und entspannende Spiele / intensive Bewegungsspiele / aggressionsabbauende Spiele
Organisatorisches: Jeder Teilnehmer bringt bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe oder Socken mit.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHOZ10641 Di,15.09.2015, 09.00- 14.45 Uhr, 7 UE, 1 Termin,
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

Meine Stimme- mein wichtigstes Arbeitsmittel

Herr Hiob (Stimmtrainer & Gesangspädagoge)
Erzieherinnen und Erzieher lernen bewusster und ökonomischer mit ihrer Stimme umzugehen und Überlastungen zu vermeiden. Inhalte: Grundlagen der Stimmerziehung, praktische Übungen zur Atemtechnik, Lockerung und Entspannung, Stimmhygiene, Sprechausdrucksgestaltung.
Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Dieses kostenfreie Angebot wird von der Unfallkasse Sachsen finanziert und gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
Teilnahme nur für MitarbeiterInnen, die im vergangenen Jahr nicht an dieser Fortbildung teilgenommen haben.
DHEB10612 Do,17.09.2015, 9.00 - 13.00 Uhr, 5 UE, 1 Termin,
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9

Entwicklungsgespräche: „Wie sage ich es „meinen“ Eltern“?

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Erziehung von Kindern ist oft begleitet von unterschiedlichen Meinungen und Standpunkten. Dabei ist es oft nicht leicht, wichtige Ergebnisse der täglichen Beobachtung der Kinder in der Kita und deren Konsequenzen, den Eltern verständlich nahezubringen. Gerade in diesem Bereich bergen Entwicklungsgespräche einerseits jede Menge Potential einer gemeinsamen Erziehungsarbeit. Andererseits ist die Entwicklung des Kindes ein sehr sensibles Thema, auf welches Eltern unterschiedlich reagieren. Somit beinhalten Entwicklungsgespräche auch eine Menge Konfliktpotential.
➢ Vorbereitung und Aufbau des Entwicklungsgespräches
➢ Probleme mit den Eltern - Wie gehe ich damit um?
➢ Probleme mit dem Kind - Wie sage ich es den Eltern
➢ Aufgaben und Grenzen der Erzieherin - Wie weit muss/ darf ich gehen?
➢ Fallbeispiele sind durchaus erwünscht
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHTG10631 Mi, 23.09.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Torgau, Puschkin Str. 3

„Wir haben uns zum Streiten gern …“

Dr. Gabriele Binroth (Dozentin für Fort- und Weiterbildung /
Systemische Beraterin, Leipzig)
Nicht nur auf Geschwister trifft dieser Spruch zu. In Kindergruppen kommt es täglich zu Streitereien. Viele Erzieher stellen sich dann die Fragen: Wann soll ich eingreifen? Wie soll das geschehen? Wie können Kinder streiten lernen ohne zu beißen, kratzen, schlagen oder treten?
In der Fortbildung werden wir nach Ursachen von Streit forschen, Streitanlässe analysieren, die Streitspirale untersuchen und den „Engels- und Teufelskreislauf“ unterscheiden.
Es werden Handlungsalternativen vorgestellt und diskutiert.
Bringen Sie bitte recht viele Beispiele aus Ihrer Praxis mit.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHDZ10622 Di, 29.09.2015, 9.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin,
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Umsetzung pädagogischer Prozesse im sozial-kommunikativen Bereich

Kirsten Fischer (Dipl.- Soz.-Pädagogin)
Mit dem Sächsischen Bildungsplan und dem kommunikativen Bildungsbereich wird sich in diesem Seminar aktiv auseinandergesetzt. Warum ist Bildung ohne verbale und nonverbale Kommunikation nicht möglich. Ansätze zur Umsetzung in der praktischen Arbeit werden gemeinsam entwickelt.
➢ Elemente der Sprache und der kindliche Spracherwerb
➢ Rhythmus, Klang und Artikulation
➢ Die Einführung in den Dialog
➢ Spiel und Gestik und Textverstehen
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHOZ10642 Di, 29.09.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

Das Sprachgebäude - alltagsintegrierte Sprachförderung in der Kita

Dorit Istel (Erzieherin, Dipl.-Sozialpäd., systemische Familienberaterin)
Das Seminar gliedert sich in zwei Veranstaltungen bzw. Seminartage.
1. Veranstaltung: „Sprachraum“ für „Sprachraum“ fügt sich zusammen zu einem Gebäude. Sprache ist mehr als das bloße Aneinanderreihen von Lauten. Sprache ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Die Sprache ist den Kindern nicht angeboren. Angeboren ist die Fähigkeit Sprechen zu lernen. Ein umfassendes Bedingungsgefüge lässt ein ganz individuelles Sprachgebäude entstehen. Unter Beachtung des zeitlichen Ablaufes der Sprachentwicklung schauen wir uns die Struktur dieses Gebäudes an und gewinnen Erkenntnisse über unseren Einfluss auf dieses Gebäude.
2. Veranstaltung: Eine Sammlung von Ideen und Anregungen zur alltagsintegrierten Sprachförderung. Erstellen von zwei konkreten Angeboten für die pädagogische Praxis. Mitzubringen sind div. Stoffreste, Nadel, Faden, Kleber, evtl. Stroh, evtl. Holz, evtl. Bausteine etc., Papier A4 weiss, rot, grün, gelb. Hinweis: 2 Kursabende!
DHSK10601 Do, 01. u. 08.10.2015, 18.00-20.15 Uhr, 6 UE, 2 Termine, 36,00 EUR
VHS Schkeuditz, Astro-Zentrum

Hinweis:
Weitere interessante Veranstaltungen finden Sie in unserem VHS-Programmheft auch unter „Pädagogik“ im Fachbereich 1 (u.a. die bewährte Reihe zur Praktischen Pädagogik ®) bzw. im Gesamtangebot der VHS Nordsachsen. Blättern Sie einfach durch die einzelnen Geschäftsstellen!

Elternarbeit, Beschwerden und Konfliktgespräche

Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin , Dipl.-Sozialpädagogin)
Elternarbeit ist oft begleitet von unterschiedlichen Meinungen und Standpunkten zur erlebten Arbeit. Wie gehen wir im Alltag mit Beschwerden der Eltern um? Welche Chancen liegen im Beschwerdemanagement?
- Familie, der primäre Erfahrungsort
- Erreichbarkeit von Eltern
- Rolle der Eltern in Zusammenarbeit mit den Eltern
- Beschwerden - ein ungeliebtes Thema
- Konfliktgespräche mit Eltern erfolgreich gestalten

Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen
DHEB10613 Mo, 05.10.2015, 9.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9

Angsthasen und Kummernasen - Stille Störungen

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Stille und ruhige Kinder fallen nach außen hin nicht negativ auf und jüngere Kinder sind oft noch gar nicht in der Lage, die typischen Gefühle einer Angst oder Depression verbal zu äußern. Kinder mit stillen Störungen sind sozusagen auffällig unauffällig und werden in ihren Problemlagen oft nicht wahrgenommen. Häufig geht diese stille Störung mit anderen Symptomen (z. B. Essstörungen, innere Unruhe) einher und die eigentliche Ursache wird überdeckt. Das macht sie so gefährlich, so unfassbar. In diesem Seminar werden Tipps und Hilfestellungen für den beruflichen Alltag im Umgang mit stillen Störungen aufgezeigt
➢ Erscheinungsformen und Folgen von Ängsten, Zwänge
➢ Depression und deren Folgen
➢ Umgang mit stillen Störungen im Alltag, Hilfen für Betroffene
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHTG10632 Di, 27.10.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Torgau, Puschkinstr. 3

Umgang mit Wahrnehmungs- und Entwicklungsstörungen bei Kindern (Aufbauseminar)

Elfriede Schlott (Dipl.-Rehabilitationspädagogin)
Dieses Seminar schließt an das Grundlagenseminar an und behandelt folgende Themen:
1. Persönlichkeitsentwicklung - vom „ES“ zum „ICH“, komplexe Zusammenhänge und Wechselwirkungen bei der Erziehung und Bildung, 2. Verhaltensbeobachtung - Ziele und Methoden - Störungen erkennen und verstehen -eigene Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit erkennen und trainieren, 3. Entwicklungsbereiche und Leistungen der Kinder beobachten u .a. Spielverhalten, Sprachfähigkeit, Motorik.
Hinweis: 3 Kursabende!

DHOZ10644 Mi, 28.10., 04. u. 11.11.2015, 17.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 72,00 EUR zzgl. 3,00 EUR für Kopien
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

EFEB10613 Mi, 01., 08. u. 15.06.2016, 17.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 72,00 EUR zzgl. 3,00 EUR für Kopien
VHS Eilenburg, Dr.- Külz- Ring 9

„Wie bändige ich den inneren Stier?“ Umgang mit aggressivem Verhalten im Kindertagesstättenbereich

Katrin Leithold (Dipl. Sozialpädagogin/Systemische Therapeutin)
Kinder wachsen heran und lernen dabei, miteinander in Beziehung zu treten, sich auseinander-zusetzen und zu respektieren. Sie stehen vor der Herausforderung, diesen Prozess hilfreich zu begleiten und dabei nicht zuletzt auch so manche eigene Spannung auszuhalten.
Das Seminar lädt Sie ein, auf Grundlage der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Marschall Rosenberg Möglichkeiten kennenzulernen, wie Sie deeskalierend wirken können. Konflikte beherbergen viel Energie und Kraft. Was spricht dagegen, dieses Potential zu nutzen?
„Wolfssprache“ symbolisiert die harte Sprache des Streites und der Konfrontation, während die Giraffe mit ihrem größten Herz unter den Säugetieren eher die Schätze im anderen wahrnehmen hilft. Darüber hinaus können Klarheit und Konsequenz - auch im Team - gute Begleiter auf Ihrem Weg sein.
Schwerpunkte :
- Dynamik und Wirkfaktoren bei aggressiven Verhaltensweisen
- Modell der Konflikteskalation nach Friedrich Glasl
- Eskalation und Deeskalation von Beziehungsprozessen
- Möglichkeiten der Umsetzung im pädagogischen Alltag
- Praxisrelevante Betrachtungen zur „gewaltfreien Kommunikation“ nach Marschall Rosenberg

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Fallgeschichten anonymisiert einzubringen.

DHOZ10645 Di, 03.11.2015, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 48,00 EUR
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

Ich beteilige dich - du beteiligst mich - wer beteiligt uns?

Dr. Gabriele Binroth (Dozentin für Fort- und Weiterbildung/ Systemische Beraterin, Leipzig)
Fragen, die in Zusammenhang mit Partizipation im Kindergarten und Hort auftauchen, sind nicht schnell und einfach zu beantworten.
In der Fortbildung wollen wir uns auf Spurensuche begeben, welche Erfahrungen wir selbst mit diesem Thema gemacht haben, wie unsere Haltung dadurch geprägt worden ist,
was hilfreich ist und was eher hemmt und verhindert, mit Kindern Partizipation zu leben.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.

DHEB10614 Di, 03.11.2015, 9.00 - 15.00 Uhr, 7 UE,
VHS Eilenburg, Dr.- Külz- Ring 9

Arbeit mit Textverarbeitungsprogramm

Thomas Jehring (Teamkoordinator Medienpädagogisches Zentrum Nordsachsen)
Die Veranstaltung wendet sich besonders an unerfahrene Nutzer von Computern und Software. In einem Zeitfenster von ca. 4 Stunden werden einfache Grundlagen zum Textverarbeitungsprogramm gelegt. Im Zentrum steht die eigene, selbstständige Arbeit.
Zu Beginn bekommen die Teilnehmer einen Überblick über den Leistungsumfang der am häufigsten gebräuchlichen Programme. Im Anschluss werden kurze Texte erstellt, Absatzmarken eingefügt, Tabellen verwendet und Medien eingebunden. Weiterhin wird mit der Rechtschreibe- und Grammatikprüfung gearbeitet und verschiedene Formatierungen angewendet. Am Ende entsteht ein fertig gestalteter Aushang.
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.

DHEB10615 Mi, 04.11.2015, 08.00 - 12.00 Uhr, 5 UE, 1 Termin,
VHS Eilenburg, Dr.- Külz- Ring 9

„Mit klarem Blick und aus gutem Grund“ - Beobachtung und Dokumentation in der pädagogischen Arbeit

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Schon immer gehören Beobachtung und Dokumentation zum festen Bestandteil der pädagogischen Arbeit und doch hat sich einiges verändert. Es gibt jede Menge Beobachtungs- und Dokumentationsinstrumente, viele Konzepte zur kontinuierlichen Beobachtung, ja sogar Beobachtungsmanagement bis hin zur verpflichtenden Dokumentation der pädagogischen Beobachtungen. Die Ziele der Beobachtung sind klar und doch recht komplex, die Instrumente neu, standardisiert und technisch unterstützt, die Rahmenbedingungen größtenteils recht schwierig. All das führt zu Unsicherheiten. Doch worauf kommt es eigentlich bei der professionellen Beobachtung an? Das Ziel im Zusammenhang mit den einrichtungsspezifischen Momenten müssen der Kompass für die Beobachtung und Dokumentation sein. In diesem Seminar soll die Kompassnadel ausgerichtet, „eingeordnet“ werden, um sich im Dschungel der Beobachtung und Dokumentation zu orientieren.
- ➢ Ziele der Beobachtung
- ➢ Beobachtungskonzepte, Beobachtungsinstrumente
- ➢ Praktische Umsetzungsmöglichkeiten
- ➢ Beobachtungsfallen

Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.

DHOZ10643 Di,10.11.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

Psychomotorik in der Krippe

Dr. Martina Volkmer (Dipl.-Pädagogin)
Für ErzieherInnen in Krippen sind genaue Kenntnisse über die Entwicklung der 0-3 jährigen Kinder unerlässlich, um die Kinder optimal zu fördern, damit sie für die vielfältigen Aufgaben der Zukunft gerüstet sind.
Diese Fortbildung möchte aufzeigen, wie durch spielerische Bewegung unsere Kleinsten bei der Ausbildung grundlegender Fertigkeiten in Sprache und Wahrnehmung, Kognition, Kreativität und sozialem Umgang unterstützt werden können. Für die einzelnen Entwicklungsbereiche werden viele praktische Übungen angeboten.
Organisatorisches: Jeder Teilnehmer bringt bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Sportsocken, eine Decke oder Gymnastikmatte mit.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.

DHTG10633 Mi,11.11.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Torgau, Puschkinstr. 3

Struwelpeter, Pauline und Co.

Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin)
Entwicklungsabweichungen und Entwicklungsstörungen bei Kindern fordern Eltern und pädagogische Fachkräfte. Auf diese Besonderheiten reagieren Kinder abhängig von genetischen und sozialen Dispositionen. Diese Besonderheiten werden bereits in der alten Kinderliteratur thematisiert und in diesem Seminar aufgegriffen.
- Symptome oppositionellen Trotzverhaltens
- Ursachen und Folgen
- Fördermöglichkeiten

Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.

DHDZ10623 Do,19.11.2015, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin,
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Spiel und Musik im Einklang

Sibylle Hasulyo (Leiterin Kita „Anne Frank“ Belgern)
Eine sehr praxisorientierte Fortbildung mit neuen Anregungen für den musikalischen Alltag in der Einrichtung. Folgende Inhalte stehen im Vordergrund:
Spiel- und Aktionslieder im Jahreslauf / alte Lieder neu entdecken / Freude beim Mitmachen und am Mitsingen / Fragen der Teilnehmer rund um die musische Bildung / Gedanken und Erfahrungsaustausch

DHOZ10646 Mo, 23.11.2015, 17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

EFTG10631 Do, 26.05.2016, 17.00 - 20.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3

Praxisanleitung - „Lust oder Frust?“

Dr. Marianne Mack M.A. (Erwachsenenpädagogin)
Nach erfolgreicher Fortbildung zur PraxisanleiterIn ist jetzt geraume Zeit vergangen. Praktikanten gehören mehr oder weniger zum Alltag in den unterschiedlichen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe bzw. der Behindertenhilfe. Wie bereits während der Fortbildungszeit erlebt, tut es gut, eigene Erfahrungen mit anderen KollegInnen zu teilen und eigenes Arbeiten mit Anderen zu reflektieren. Ich lade Sie zu einem Treffen der ehemaligen Fortbildungsgruppen bzw. anderer interessierte PAL in die VHS Nordsachsen ein.
Zu dieser Veranstaltung können Sie eigene Themenwünsche anmelden und konkrete Beispiele zur Diskussion stellen.
EFEB10621 Mi, 13.01.2016, 16.00 - 18.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
VHS Eilenburg, R. 2.24

Gesprächsführung

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Das Gespräch ist sicher die alltäglichste und die selbstverständlichste Form im Informationsaustausch. Somit erscheint das Gespräch wohl als wichtigste Kommunikationsform. Die professionelle Umsetzung der Kommunikation, die Entwicklung einer Gesprächskultur im Beruf steht jedoch unter einem bestimmten Fokus und bedarf der Bewusstwerdung und Reflektion eigener Kommunikations- und Steuerungsmechanismen. Des Weiteren spielt die Zielsetzung und Planung im professionellen Gespräch eine wesentliche Rolle. Die Umsetzung bedarf allerdings der Übung gewisser Kommunikationstechniken, um den beruflichen Erfordernissen gerecht zu werden.
Inhalte:
- Gesprächsformen
- Vorbereitung und Aufbau von Gesprächen
- Eigener Gesprächsstil
- Steuerung von Gesprächen durch Kommunikationstechniken
- Übung von Techniken (z. B. Klarheit in der Sprache. ICH-Botschaften, Aktives Zuhören, Fragetechnik, gewaltfreie Kommunikation)

EFTG10632 Di, 19.01.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3

Brennen ohne Auszubrennen - Wie geht das? Älterwerden im Beruf

Dr. Gabriele Binroth (Dozentin für Fort- und Weiterbildung/
Systemische Beraterin, Leipzig)
Vielfältig und groß sind die Erwartungen und Anforderungen an pädagogische Fachkräfte, die von Kindern, Eltern, Leitung und Träger gestellt werden. Oft kommt dann noch der eigene Anspruch und Ehrgeiz dazu. In der Fortbildung wollen wir deshalb untersuchen:
Es allen recht machen - geht das? Alle Erwartungen und Wünsche erfüllen - muss das sein?
Grenzen setzen, „Nein“-Sagen - Herausforderung und Lernfeld zugleich!
Auffinden und bewusst werden der eigenen „Tankstellen“. Die eigene psychische Gesundheit als „Schatz“ zu sehen, der bereichert wird durch Humor und Lachen.
EFEB10611 Di, 26.01. 2016, 09.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 42,00 EUR
VHS Eilenburg, Dr.- Külz- Ring 9,

Fit für Kinder unter 3 Jahren- „Bindung als spezielle Aufgabe“

Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin , Dipl.-Sozialpädagogin)
Die Bindungsentwicklung eines Kindes ist von grundlegender Bedeutung, ist eine der prägenden Erfahrungen in der frühen Kindheit. Seit den 80er Jahren wurde auf diesem Gebiet intensiv gearbeitet und auch momentan ist die Bindungsforschung immer noch in Bewegung. Die Erkenntnisse aus der Bindungsforschung spielen im Alltag von Kindertagesstätten eine nicht zu unterschätzende Rolle und geben den PädagogInnen Hilfen an die Hand, bestimmte Situationen einzuschätzen, um methodische Umsetzungsvarianten zu erfahren und somit ihre Arbeit zu verbessern.
- Schaffung von Voraussetzungen für Bindung in diesem Alter (Bindung, Pflege)
- Bindungserfahrungen und Eingewöhnung
- Kontakt und Bindungsförderung als pädagogische Aufgabe

EFEB10614 Mi, 03.02.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Eilenburg, Dr.- Külz- Ring 9

Mit Kindern Werte entdecken

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Kinder brauchen Sicherheit und Orientierung. Wie können wir diese den Kindern in einer Zeit der schnellen Veränderungen und ständigen Anpassung geben? Was macht uns und somit auch die Kinder im eigenen Verhalten sicher? Dazu brauchen wir Einstellungen, Vorstellungen darüber, was gut und was schlecht ist. Mit einem Wort: Werte!
Werte bilden die Basis für unsere Handlungskonzepte, für unser Zusammenleben in Familie und Gesellschaft. Wie entstehen diese Wertvorstellungen im Kind? Gibt es tatsächlich Verfall der Werte oder handelt es sich eher um einen Wertewandel. Wie wirkt Wertewandel? Gibt es „bleibende“ Werte und wie vermitteln wir diese? Wie bewähren sich diese Werte in der Praxis? Und wie hängt das alles mit der Schlüsselqualifikation „soziale Kompetenz“ zusammen? Diese und andere Fragen stellt sich dieses Seminar.
Fakt ist: Werte prägen uns, Werte sind Kultur, bestimmen das Zusammenleben und sind durch ihren geschichtlichen und weltanschaulichen Kontext geprägt.
Inhalte:
- Wertewandel und Werteförderung, Wertekonflikte
- Stellung und Rolle der/s Erzieher/in, der Familie
- Ausgewählte, zentrale Werte im Fokus
- Anregungen für Werteförderung/ Wertevermittlung
- Gezielte Beobachtung und Dokumentation der Werteentwicklung

EFOZ10641 Di, 23.02.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Oschatz, 1 Am Zeugamt 4

Wie viel „NEIN“ darf/ muss sein?

Dr. Gabriele Binroth (Dozentin für Fort- und Weiterbildung/ Systemische Beraterin, Leipzig)
Im „nein“-Sagen steckt viel. Zuerst einmal eine Botschaft: Das kann ich oder will ich nicht!
Nein-Sagen bedeutet immer: Grenzen setzen, Abgrenzung, auch Verweigerung. Es bedeutet auch: Autonomiebestreben des Kindes, Ausprobieren, Austesten. Die Sicht von Erwachsenen ist eine andere als die Perspektive des Kindes. Diesen Spannungsbogen wollen wir uns anschauen. Dabei soll an konkreten Beispielen gearbeitet werden. Bringen Sie bitte Beobachtungen und Fragen aus Ihrer Praxis mit.
EFDZ10621 Di, 23.02.2016, 09.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 42,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Betreuungsauftrag im Kindergartenalltag - Ich betreue mehr als ein Kind!

Dorit Istel (Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Familienberaterin)
Die Pädagoginnen in den Kindertagesstätten sollen Verständnis und ein offenes Ohr für alle haben, die sich um die Bildung und Erziehung eines Kindes bemühen. Mutter, Vater, Oma, Opa, Tante, Onkel, Freundin und noch
viele mehr. Das Genogramm als ein Mittel zur Visualisierung wird hier vorgestellt. Es kann eine mögliche Hilfe und Unterstützung sein, um Angehörige besser zu verstehen und Informationen besser einzuordnen.
EFSK10603 Do, 25.02.2016, 18.00-20.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
VHS Schkeuditz, Astro-Zentrum

Erstellen von Präsentationen

Thomas Jehring (Teamkoordinator Medienpädagogisches Zentrum Nordsachsen)
Die Veranstaltung wendet sich besonders an unerfahrene Nutzer von Computern und Software. In einem Zeitfenster von ca. 4 Stunden werden einfache Grundlagen zum Textverarbeitungsprogramm gelegt. Im Zentrum steht die eigene, selbstständige Arbeit.
Schrittweise führt die Veranstaltung in das Beherrschen der Technik ein. Die Teilnehmer lernen, wie eine Präsentation klar zu strukturieren ist, Folien ansprechend gestaltet werden und wie Textauszüge und Bilder einzubinden sind. Gezeigt wird außerdem, wie die Abstimmung der Projektionsgeräte funktioniert. Den Abschluss bildet die Erstellung einer eigenen Kurzpräsentation, die als Vorlage auf einem Speichermedium (z.B. USB-Stick, kann mitgebracht werden) für die weitere Arbeit dient.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
EFDZ10622 Mi, 02.03.2016, 08.00 - 12.00 Uhr, 5 UE, 1Termin,
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Hortspezifische Arbeit

Kirsten Fischer (Dipl.- Soz.- Pädagogin)
Kinder brauchen Horte, Orte, in denen sie sich aufgehoben, beschützt fühlen. Eltern brauchen Horte, die sie familienergänzend unterstützen. Die Schule braucht Horte, um Kindern sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu ermöglichen. Warum fühlen sich dann Horte als Anhängsel? Warum ist Hortarbeit und die Kooperation der Beteiligten so schwer? Der Hort darf nicht der verlängerte Arm der Schule sein, sondern soll helfen “leben zu lernen“ und in diesem Sinne Anregungen zu geben.
Inhalte:
- Entwicklungsaufgaben der Kinder im Hortalter
- Hort als „Ergänzungseinrichtung“ für Schule und Elternhaus, Hort als „Freizeiteinrichtung“
- Ziele und Prinzipien, Formen und Methoden der Hortarbeit
- Praktische Umsetzungsmöglichkeiten

EFTG10633 Di, 08.03.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Torgau, PuschkinStr. 3,

Psychomotorik in der Krippe

Dr. Martina Volkmer (Dipl.-Pädagogin)
Für ErzieherInnen in Krippen sind genaue Kenntnisse über die Entwicklung der 0-3 jährigen Kinder unerlässlich, um die Kinder optimal zu fördern, damit sie für die vielfältigen Aufgaben der Zukunft gerüstet sind.
Diese Fortbildung möchte aufzeigen, wie durch spielerische Bewegung unsere Kleinsten bei der Ausbildung grundlegender Fertigkeiten in Sprache und Wahrnehmung, Kognition, Kreativität und sozialem Umgang unterstützt werden können. Für die einzelnen Entwicklungsbereiche werden viele praktische Übungen angeboten.
Organisatorisches: Jeder Teilnehmer bringt bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe oder Sportsocken, eine Decke oder Gymnastikmatte mit.
EFOZ10642 Mi, 09.03.2016, 09.00- 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

„Mit klarem Blick und aus gutem Grund"- Beobachtung und Dokumentation in der pädagogischen Arbeit

Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin , Dipl.-Sozialpädagogin)
Schon immer gehören Beobachtung und Dokumentation zum festen Bestandteil der pädagogischen Arbeit und doch hat sich einiges verändert. Es gibt jede Menge Beobachtungs- und Dokumentationsinstrumente, viele Konzepte zu kontinuierlichen Beobachtung, ja sogar Beobachtungsmanagement bis hin zur verpflichtenden Dokumentation der pädagogischen Beobachtungen. Die Ziele der Beobachtung sind klar und doch komplex, die Instrumente neu, standardisiert und technisch unterstützt, die Rahmenbedingungen größtenteils recht schwierig. All das führt zu Unsicherheiten. Doch worauf kommt es eigentlich bei der professionellen Beobachtung an? Das Ziel im Zusammenhang mit den einrichtungsspezifischen Momenten müssen der Kompass für die Beobachtung und Dokumentation sein. In diesem Seminar soll die Kompassnadel ausgerichtet „eingeordnet" werden, um sich im Dschungel der Beobachtung und Dokumentation zu orientieren.
- Ziele der Beobachtung
- Beobachtungskonzepte, -instrumente, Beobachtungsfallen
- Praktische Umsetzungsmöglichkeiten

EFDZ10623 Di, 05.04.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Umgang mit Wahrnehmungs- und Entwicklungsstörungen (Grundkurs)

Elfriede Schlott (Dipl.-Rehabilitationspädagogin)
Ein einführendes Seminar zu folgenden Themen: 1. Grundlagen der Wahrnehmung und ihre Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes, Sinnesorgane, Reize und ihre Verarbeitung im Gehirn, 2. Entwicklung des Gehirns und seiner Funktionen, Lernen, Speichern, Denken, Wahrnehmungsstörungen und Entwicklungsstörungen, 3. Störungen frühzeitig erkennen, Wahrnehmung fördern, Rolle des Spiels, Entwicklung von Fähigkeiten, Multiple Intelligenzen.
Hinweis: 3 Kursabende!
EFEB10612 Mi, 06., 13. u. 20.04.2016, 17.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 72,00 EUR zzgl. 3,00 EUR für Kopien
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9,
EFOZ10645 Mi, 11., 18. u. 25.05.2016, 17.30 - 20.45 Uhr, 12 UE, 3 Termine, 72,00 EUR zzgl. 3,00 EUR für Kopien
VHS Oschatz, Zeugamt 4

Entwicklungsgespräche: „Wie sage ich es „meinen" Eltern"?

Kirsten Fischer (Dipl.-Soz.-Pädagogin)
Erziehung von Kindern ist oft begleitet von unterschiedlichen Meinungen und Standpunkten. Dabei ist es oft nicht leicht, wichtige Ergebnisse der täglichen Beobachtung der Kinder in der Kita und deren Konsequenzen, den Eltern verständlich nahezubringen. Gerade in diesem Bereich bergen Entwicklungsgespräche einerseits jede Menge Potential einer gemeinsamen Erziehungsarbeit. Andererseits ist die Entwicklung des Kindes ein sehr sensibles Thema, auf welches Eltern unterschiedlich reagieren. Somit beinhalten Entwicklungsgespräche auch eine Menge Konfliktpotential.
Inhalte:
- Vorbereitung und Aufbau des Entwicklungsgespräches
- Probleme mit den Eltern - Wie gehe ich damit um?
- Probleme mit dem Kind - Wie sage ich es den Eltern
- Aufgaben und Grenzen der Erzieherin - Wie weit muss/ darf ich gehen?
- Fallbeispiele sind durchaus erwünscht

EFOZ10643 Di, 12.04.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Oschatz, Zeugamt 4

Rhythmus für Kids: Stomp it, Bodypercussion und Trommeln

Katrin Leibiger (Rhythmuspädagogin, Trainerin für Gewaltprävention)
Rhythmusarbeit mit Kindern begeistert, macht Spaß und wird mit leuchtenden Kinderaugen belohnt! In diesem Seminar stehen körpereigene Klänge (Body Percussion), Trommeln und STOMP Instrumente (Alltagsgegenstände) im Mittelpunkt. Rhythmusstücke und Spiele, die verschiedene Aspekte der musikalisch-rhythmischen Arbeit in Gruppen entwickeln, werden vorgestellt. Sie fördern u. a. Kommunikation, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Sensomotorik und Kreativität. Rhythmen werden kindgerecht durch Imitation von Schritten, Klanggesten und Silben angeeignet. Es werden kleine und große Stücke erarbeitet, die auch ein Highlight für jede Aufführung sind und natürlich wird eine Trommel selbst gebastelt.
Bitte bringen Sie zum Ausprobieren bequeme Kleidung mit und für den Theorieteil etwas zum Schreiben.
EFOZ10644 Do, 14.04.2016, 10.00 - 15.30 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 42,00 EUR zzgl. 7 EUR Materialkosten für den
VHS Oschatz, Zeugamt 4, Trommelbau
EFEB10616 Do, 26.05.2016, 10.00 - 15.30 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 9, 42,00 EUR zzgl. 7 EUR Materialkosten für den Trommelbau
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring

Kinder brauchen Märchen

Dr. Martina Volkmer (Dipl.-Pädagogin)
Märchen stärken Kinderseelen!
Vorlesen, Erzählen, Malen und Spielen von Märchen kann den Kindern helfen, sich in eine andere Welt hinein zu versetzen. In eine Welt, in der sie Helden sind, gegen das Böse kämpfen und damit auf spielerische Art und Weise Selbstvertrauen und Mut gewinnen, wo die Kinder lernen, sich selber wahrzunehmen und eigene Kräfte entwickeln. Die für die Kinder wichtigsten Botschaften der Märchen mit ihrer seelenstärkenden Symbolkraft kommt ja dann erst richtig zur Wirkung, wenn die jungen Zuhörer sich im Gleichklang befinden mit der sie unmittelbar umgebenden realen Welt und der Phantasiewelt der Märchen, wovon - nach Ansicht der amerikanischen Kindertherapeutin Bruns Betheim - jedes Kind nur die Bilder in sich erzeugt, die es verarbeiten und ertragen kann.
Inhalte:
- Herausarbeiten erzieherischer und bildnerischer Aspekte
- Hinweise für die Eltern
- Beispiele für märchenhafte Entspannung
- Sing - und Tanzspiele, Musikbeispiele
- Märchenspiele mit viel Bewegung, Konzentrationsspiele/ Lernspiele in märchenhafter Form, Puppenspiel, Spiel mit Masken

EFTG10634 Di, 26.04.2016, 09.00-14.45 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 42,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3,

Hortspezifische Arbeit

Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin)
Kinder brauchen Horte, Orte in denen sie sich aufgehoben, beschützt fühlen. Eltern brauchen Horte, die sie familienergänzend unterstützen. Die Schule braucht Horte um Kindern sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu ermöglichen. Warum fühlen sich dann die Horte als Anhängsel? Warum ist Hortarbeit und Kooperation der Beteiligten so schwer? Der Hort darf nicht der verlängerte Arm der Schule sein, sondern soll helfen "leben zu lernen" und in diesem Sinne Anregungen geben.
Inhalte:
- Entwicklungsaufgaben der Kinder im Hortalter
- Hort als „Ergänzungseinrichtung" für Schule und Elternhaus, Hort als „Freizeiteinrichtung"
- Ziele, Prinzipien, Formen und Methoden der Hortarbeit
- Praktische Umsetzungsmöglichkeiten

EFDZ10624 Di,10.05.2016, 09.00 - 14.00 Uhr, 6 UE, 1 Termin, 36,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Erstaunliches und Wissenswertes aus alltäglichen Dingen - im Experimente-Workshop mit Klaus Arweiler

Expedition: Bunte Welt in 3D

Klaus Arweiler (Kreativpädagoge)
Naturwissenschaft und bildkünstlerisches Gestalten liegen oft näher beieinander als wir zunächst denken. Wie lassen sich Kunstwerke entwickeln, die von der Natur und ihren Phänomenen oder auch unserer technisierten Welt inspiriert sind? Und welche Gesetzmäßigkeiten lassen sich beim kreativen Gestalten entdecken, die uns zu spannenden Experimenten anregen können?
Auf spielerische Art wollen wir auf eine faszinierende Expedition gehen, die sowohl bunt als auch lehrreich, beobachtend und gestaltend sein wird.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Wer gerne mit Kindergarten- oder Grundschulkindern unsere bunte Welt entdecken möchte, wird in dieser Fortbildung eine Vielzahl Anregungen für die praktische Arbeit erhalten.
EFOZ10646 Do, 09.06.2016, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 48,00 EUR
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4

„Wie sag ich`s den Eltern?“ Professioneller Umgang mit herausfordernden Elterngesprächen

Katrin Leithold (Dipl. Sozialpädagogin/Systemische Therapeutin)
Die ganzheitliche Sicht auf gesunde Entwicklungsfaktoren für Kinder eröffnet in Kindertagesstätten viele Möglichkeiten, neue Ressourcen zu nutzen. Kinder, ihre Eltern und das Erzieherteam können dabei fruchtbar zusammenarbeiten.
In der Praxis sieht das manchmal anders aus, denn bevor ein klares und kreatives Miteinander wachsen kann, liegen oft Steine im Weg - dies können sein: unerfüllte gegenseitige Erwartungen, Enttäuschungen und Sorgen, Rollenunklarheiten und Schuldvorwürfe, persönliche Befindlichkeiten, gegenseitige Missverständnisse bis hin zu Abwertungen und unausgesprochenen Konflikten.
Das Weiterbildungsangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren professionellen Umgang mit Eltern zu reflektieren, Erfahrungen auszutauschen und am Thema zu arbeiten.
Inhalte:
- Grundlagen der Gesprächsführung (nach Carl Rogers, Methode der Feedbacktechnik, elternorientierte und zieldienliche Gesprächsplanung und Durchführung, nützliche Interventionstechniken zum Gewinnen der Eltern für die gemeinsame Arbeit im Sinne der gesunden Entwicklung der Kinder)
- Reflexion der eigenen Arbeit
- praktische Umsetzungsmöglichkeiten der Techniken und Interventionen in Ihrem Arbeitsalltag
- Möglichkeit des Erfahrungsaustausches und der Arbeit an Ihren Fallgeschichten.

EFEB10615 Mi, 25.05.2016, 09.00 - 16.00 Uhr, 8 UE, 1 Termin, 48,00 EUR
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9

„Ich fühle mich so schauerlich dunkel…“ - Umgang mit Trauer

Dr. Gabriele Binroth (Dozentin für Fort- und Weiterbildung/ Systemische Beraterin, Leipzig)
Kinder in ihrer Trauer zu verstehen und zu begleiten ist eine große Herausforderung an uns Erziehende.
Ob es sich um das Erleben von Trennung/ Scheidung der Eltern handelt oder um den Tod vom geliebten Haustier oder eines Familienangehörigen oder einfach „nur“ um eine Tagesbefindlichkeit, das Kind mit seinem Gefühl wahrzunehmen, anzunehmen und entsprechend zu begleiten, ist alles andere als leicht. Mit Sätzen wie: „Es wird schon wieder!“ oder „so schlimm ist es doch gar nicht!“ werden wir sicher der kindlichen Trauer nicht gerecht. Wie also kann ich in einer solchen Situation reagieren? Was ist hilfreich?
EFDZ10625 Di,07.06.2016, 09.00 - 15.00 Uhr, 7 UE, 1 Termin, 42,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

Hinweis:
Weitere interessante Veranstaltungen finden Sie in unserem VHS-Programmheft auch unter „Pädagogik“ im Fachbereich 1 (u.a. die bewährte Reihe zur Praktischen Pädagogik ®) bzw. im Gesamtangebot der VHS Nordsachsen. Blättern Sie einfach durch die einzelnen Geschäftsstellen!

Bitte beachten Sie auch die Finanzierungsmöglichkeiten durch die Bildungsprämie (siehe Seite 107).

Qualifizierende Abschlüsse

Für alle Veranstaltungen aus diesem Bereich ist eine verbindliche, schriftliche Anmeldung bei der VHS in Eilenburg erforderlich. Bitte nutzen Sie dazu das im Programmheft enthaltene Anmeldeformular sowie die Möglichkeit der Kursbuchung über www.vhs-nordsachsen.de.
Es gelten die AVB der Volkshochschule Nordsachsen.

Bildungscurriculum für ErzieherInnen

Dorit Istel (Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Familienberaterin)
Entsprechend des Curriculums zur Umsetzung des Bildungsauftrages in Kindertageseinrichtungen im Freistaat Sachsen bietet die Volkshochschule Nordsachsen einen Kurs mit insgesamt 120 Unterrichtseinheiten an, unter Beachtung der Module I bis VII: Modul I „Kindheit und Bildung im gesellschaftlichen Kontext“, Modul II „ Bindung als Grundlage kindlicher Bildungsprozesse“, Modul III „Kindliche Entwicklung aus konstruktivistischer Sicht“, Modul IV „ Kindliche Bildungsprozesse beobachten, analysieren, gestalten, reflektieren und dokumentieren“, Modul V „ Das Team als Lern-, Entwicklungs- und Kooperationsgemeinschaft“, Modul VI „Erziehungs-partnerschaft“, Modul VII „Kooperation als Herausforderung bei der Gestaltung von Bildungsprozessen“. Die Leistungskriterien zum Bildungscurriculum sind das Sächsische Kita-Gesetz (SächsKitaG), der Sächsische Bildungsplan und die Ausführungen zum Curriculum. Der Kurs endet mit einem Kolloquium und der Ausgabe eines anerkannten Zertifikates. (Termine beachten)
Das Entgelt enthält 15,00 EUR Kopierkosten und 5,00 EUR für die Ausstellung des Zertifikates.
EFEB10623 Sa, 23.04.2016, 08.00 -14.30 Uhr, 120 UE, 15 Termine, 740,00 EUR
Weitere Termine: 21.05., 04.06., 18.06., 13.08., 27.08., 03.09., 01.10., 15.010., 05.11., 19.11., 03.12., 14.01., 28.01., 11.02.
VHS Eilenburg, R. 2.24

Die Kursteilnehmerinnen des Bildungscurriculums 2014/15 um Dozentin Dorit Istel (Mitte)

Qualifizierung von PraxisanleiterInnen - Fortbildung von pädagogischen Fachkräften für die fachliche Anleitung und Betreuung von PraktikantInnen

Dr. Marianne Mack M.A. (Erwachsenenpädagogin)
Ziel dieser Fortbildung ist die Vermittlung und Entwicklung von Handlungskompetenzen zur fachlichen Anleitung und Betreuung von Praktikanten. Auf der Basis der Empfehlungen des Sächsischen Staatministerium für Soziales und des Staatministeriums für Kultus vom 5. Dezember 2008 zur Fortbildung von pädagogischen Fachkräften in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie in Einrichtungen und Diensten der Behindertenhilfe werden folgende Themenbereiche bearbeitet:
- Grundlagen und Rahmenbedingungen in der Einrichtung
- Grundlagen der berufspraktischen Ausbildung; Rolle und Aufgaben eines/r Praxisanleiter/ in
- Praktische Ausbildung konkret: Ausbildungspläne, Anleitung und Begleitung in der Einrichtung
- Förderung von Lernprozessen

Beurteilungen und Abschluss der berufspraktischen Ausbildung
Die berufsbegleitende Fortbildung berücksichtigt die Perspektive der PraktikantInnen ebenso wie die Sichtweise des Teams sowie der Ausbildungsstätten. Die Einbindung von PraktikantInnen in die Arbeitsalltag, die Planung und Umsetzung des Praktikums, Feedback und Konfliktgespräche sowie die Reflexion und Weiterentwicklung der praktischen Ausbildung sind weitere Bestandteile dieser Fortbildung. In Kooperation mit dem BSZ Eilenburg „Rote Jahne“ findet ein Vor-Ort Termin statt. Der Kurs endet mit einem Fachgespräch und der Übergabe eines anerkannten

Zertifikates. Das Entgelt enthält 18,00 EUR Kopierkosten und 5,00 EUR für die Ausstellung des Zertifikates. (Termine beachten)
EFEB10620 Sa, 03.02.2016, 08.00 -14.30 Uhr, 96 UE, 12 Termine, 599,00 EUR
Weitere Termine: 02.03., 16.03., 13.04., 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 22.06., 17.08., 31.08., 14.09.
VHS Eilenburg, R. 2.24

Praxisanleitung - „Lust oder Frust?“

Dr. Marianne Mack M.A. (Erwachsenenpädagogin)
Nach erfolgreicher Fortbildung zur PraxisanleiterIn ist jetzt geraume Zeit vergangen. Praktikanten gehören mehr oder weniger zum Alltag in den unterschiedlichen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe bzw. der Behindertenhilfe. Wie bereits während der Fortbildungszeit erlebt, tut es gut, eigene Erfahrungen mit anderen KollegInnen zu teilen und eigenes Arbeiten mit Anderen zu reflektieren. Ich lade Sie zu einem Treffen der ehemaligen Fortbildungsgruppen bzw. anderer interessierte PAL in die VHS Nordsachsen ein.
Zu dieser Veranstaltung können Sie eigene Themenwünsche anmelden und konkrete Beispiele zur Diskussion stellen.
EFEB10621 Mi, 13.01.2016, 16.00 - 18.15 Uhr, 3 UE, 1 Termin, 18,00 EUR
VHS Eilenburg, R. 2.24

Beratungen mit LeiterInnen

LeiterInnen- Beratung

Datenschutz und Urheberrecht in Hort und KITA
Ellen Lindner (Fachberatung LRA NOS/ Jugendamt) Aktuelle Informationen/ Erfahrungsaustausch
Thomas Jehring (Teamkoordinator Medienpädagogisches Zentrum Nordsachsen)
Die Veranstaltung informiert zunächst Leiterinnen und Träger der Einrichtungen über den Umgang mit personenbezogenen Daten. Ausgehend von den gesetzlichen Grundlagen spannt sich der Bogen über die wiederkehrenden Aufgaben bis hin zur täglichen Arbeit. Im Bereich Urheberrecht werden die Rechte der Verfasser von Werken vorgestellt. Im Einzelnen leiten sich dann die Pflichten der Nutzer ab. Außerdem wird auf die Möglichkeiten der Verwendung von geschütztem Material bei der Arbeit mit den Kindern eingegangen.
In diesem Seminar geht es zum einen um die neuen gesetzlichen Bestimmungen und zum anderen um Wege diese in der Praxis umzusetzen. Es werden Instrumente und Handlungsleitfäden vorgestellt.
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHDZ10629 Mi, 07.10.2015, 9.00 - 12.00 Uhr, 1 Termin,
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D
DHEB10619 Do, 08.10.2015, 9.00 - 12.00 Uhr, 1 Termin,
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9

LeiterInnen-Beratung

Frau Weck (Fachberatung LRA NOS/ Jugendamt) Aktuelle Informationen des Jugendamtes
Wissenswertes zum Sorge - und Umgangsrecht von getrenntlebenden Eltern
Was ist in der Kita zu beachten? Fragen sind ausdrücklich erwünscht!
Frau Jörke (SGL ASD, Jugendamt Nordsachsen)
Die Situation von Asylbewerbern und ihren Kindern im Landkreis Nordsachsen
Mitarbeiter der Ausländerbehörde/ Migrationsamt des LRA Nordsachsen
Dieses kostenfreie Angebot gilt ausschließlich für MitarbeiterInnen von Kindertagesstätten mit Standort im Landkreis Nordsachsen.
DHTG10639 Di, 03.11.2015, 09.00 - 12.00 Uhr, Torgau, Landratsamt, Südring 17
DHOZ10649 Mi, 04.11.2015, 09.00 - 12.00 Uhr, Oschatz, Landratsamt,
Friedrich-Naumann-Promenade 9

LeiterInnen-Beratung

Umsetzung der Rechte und Pflichten in der Kita - Eine Leitungsaufgabe
Kirsten Fischer (Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Sozialpädagogin)
Ellen Lindner (Fachberatung LRA NOS/ Jugendamt) Aktuelle Informationen/ Erfahrungsaustausch
Kita-Leitungen sind sehr vielfältig und genauso vielfältig sind ihre verantwortungsvollen Aufgaben. Dabei stellen sich im Laufe des Alltages jede Menge rechtliche Fragen, die das Handeln beeinflussen. Grundkenntnisse der rechtlichen Rahmenbedingungen sind dabei wichtig und geben Sicherheit. Die Vermittlung derartiger Grundkenntnisse steht im Focus dieses Seminars.
- Rechtliche Rahmenbedingungen der Kita (z.B. Datenschutz, Gesundheit)
- Rechte und Pflichten im Umgang mit Eltern und Kindern (z.B. Aufsicht, Haftung)
- Rechte und Pflichten bezüglich der Mitarbeiter (Arbeitsrecht, Unfallschutz)

EFEB10619 Di, 22.03.2016, 8.00 - 12.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 EUR
VHS Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9
EFDZ10629 Di, 22.03.2016, 13.00 - 17.00 Uhr, 1 Termin, 24,00 EUR
VHS Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum D

LeiterInnen-Beratung

Thema: „Konzeptionelle Arbeit“
Frau Kirsten Fischer (Diplom - Sozialpädagogin)
Frau Weck (Fachberatung LRA NOS/ Jugendamt) Aktuelle Informationen des Jugendamtes
Die Kindertagesstätte von heute und morgen wird gekennzeichnet durch seine Methodenvielfalt, klare Strukturen bzw. Abgrenzung von anderen Bildungseinrichtungen. Es muss nichts neu erfunden werden, vielmehr muss es neu geordnet werden; muss sich am Leben der Kinder und Familien orientieren. Ziele und Prozesse bedürfen in diesem Sinne einer exakten Beschreibung, um als Einrichtung, Team gemeinsam und strukturiert handeln zu können, transparent zu arbeiten und somit für alle Beteiligten nachvollziehbar ein Ziel zu verfolgen. Dabei gilt es „alte“ Konzepte zu überdenken, neue zu entwickeln und umzusetzen.
- Notwendigkeit der Konzeptionsarbeit
- Verbindungslinien verschiedener pädagogischer Ansätze
- Konsequenzen aus dem Bildungsauftrag und der Praxis
- Phasen der konzeptionelle Arbeit
- Aufbau und Inhalt des Konzeptes

EFOZ10649 Mi,11.05.2016, 09.00 - 12.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin,24,00 EUR
VHS Oschatz, Am Zeugamt 4
EFTG10639 Mi,11.05.2016, 13.00 - 16.00 Uhr, 4 UE, 1 Termin, 24,00 EUR
VHS Torgau, Puschkinstr. 3

Arbeitskreise, „Haus der kleinen Forscher“ und Weiteres

Diese Angebote unterliegen organisatorisch der Zuständigkeit des Jugendamtes.
Bitte setzen Sie sich hierzu mit Ihrer Fachberaterin in Verbindung.

Bereich Delitzsch / Eilenburg:
Frau Ellen Lindner
Landratsamt Nordsachsen
Jugendamt
Richard-Wagner-Str. 7a
04509 Delitzsch
E-Mail:
Ellen.Lindner@lra-nordsachsen.de
Tel. 034202 / 9886135

Bereich Torgau / Oschatz:
Frau Andrea Weck
Landratsamt Nordsachsen
Jugendamt
Friedrich-Naumann-Promenade 9
04758 Oschatz
E-Mail:
Andrea.Weck@lra-nordsachsen.de
Tel. 03435 / 984 6172

Über eventuelle Terminänderungen informiert Sie Ihre Fachberaterin!

Integrationsarbeitskreis in Oschatz und Torgau zum Thema: „Barrierefreiheit spielend lernen“

Frau Schreiber, Kreisergänzungsbücherei, MPZ Nordsachsen, Frau Hempel, Frau Sukale (Sozialamt des LRA NOS), Frau Scholz (Frühförderstelle Oschatz), Frau Alex (Frühförderstelle Torgau), Andrea Weck (Fachberatung Kita Jugendamt)
Der Behindertenverband Leipzig e. V. überreichte dem MPZ Lernkoffer zur spielerischen Wissensvermittlung zum Thema Barrierefreiheit und Leben mit Behinderungen. Mit Puppen werden die verschiedenen Einschränkungen dargestellt, Spiele, Hilfsmittel und pädagogisches Anleitungsmaterial vervollständigen den Inhalt. Die Veranstaltung möchte didaktische Hilfen für die Umsetzung des Themas in den Kitas und Schulen bieten (Zielgruppe 5 - 10jährige Kinder). Der Lernkoffer wird ausführlich während der Veranstaltung erläutert, so dass die Erzieherinnen diesen für spätere Projekte in ihren Einrichtungen nutzen können.
Auch künftig werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, sich aktiv in diesen Arbeitskreis einzubringen und auch weitere Themenvorschläge zu unterbreiten.
Di, 06.10.2015, 09.00-12.00 Uhr, Oschatz, Landratsamt,
Friedrich-Naumann-Promenade 9
Mi, 07.10. 2015,09.00-12.00 Uhr, Torgau, Landratsamt, Südring 17

Integrationsarbeitskreise in Torgau und Oschatz

Frau Hempel, (Sozialamt des LRA NOS), Frau Scholz (Frühförderstelle Oschatz), Frau Alex (Frühförderstelle Torgau) Frau Weck (Fachberatung Kita Jugendamt)
Auch künftig werden alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, sich aktiv in diesen Arbeitskreis einzubringen und auch weitere Themenvorschläge zu unterbreiten.
Integrationsarbeitskreis in Oschatz, Thema: „Arbeit mit zurückgestellten Kindern“
mit Frau Siegling - Heilpädagogin beim IB Torgau/ Oschatz
Mi, 20.04.2016, 09.00 - 12.00 Uhr, Oschatz, Landratsamt,
Friedrich-Naumann-Promenade 9
Integrationsarbeitskreis in Torgau, Thema: „Qualifizierte Förderplanung - Fallbesprechung“
mit Frau Beloch, Leiterin der Kita „Elbspatzen“ in Torgau und Frau Sukale, Sozialarbeiterin - Sozialamt des LK Nordsachsen. Kinder mit Behinderungen benötigen mehr Unterstützung, um ihren Alltag zu bewältigen. Die Voraussetzung für eine gezielte und gewinnbringende Unterstützung ist die Förderplanung. Diese Planung soll im Arbeitskreis an einem Beispiel gemeinsam erarbeitet werden.
Di,19.04.2016, 09.00 - 12.00 Uhr, Torgau, Landratsamt, Südring 17

Integrationsarbeitskreise in Delitzsch und Eilenburg

zum Thema: „Fragen zur Diagnostik bei Integrationskindern“
Ellen Lindner (Fachberatung Kita LRA NOS/ Jugendamt), Yvonne Gürke (Sozialarbeiterin LRA NOS/ Sozialamt)
Das Thema für den Integrationsarbeitskreis 1. Halbjahr 2016 wird im Arbeitskreis am 30.09.3015 festgelegt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, sich auf die Themen vorzubereiten und weitere Themenvorschläge einzubringen.
Mi, 30.09.2015 13.00 - 16.00 Uhr, Landratsamt Nordsachsen Delitzsch,
Richard-Wagner-Str. 7, Raum 714
Mi, 06.04.2016 13.00 - 17.00 Uhr, Landratsamt Nordsachsen, Eilenburg,
Dr. Belian-Str. 4, Raum 255

Arbeitskreis Kita 1

„Partizipation“- Begehung der Kita „Am Park“
Frau Meißner (Kita-Leiterin)
Die Teilnehmer werden gebeten, sich auf das Thema vorzubereiten und Beispiele als Diskussionsmaterial einzubringen.
Do, 24.09.2015, 08.30 - 12.00 Uhr, Kita „Am Park“ 04509 Delitzsch,
Am Schützenplatz 5

Arbeitskreis Kita 2

„Zauberhafte Materialien“ für die Arbeit mit Kindern- Begehung der Kita „Flohkiste“
Frau Schlaupe (Kita-Leiterin)
Die Teilnehmer werden gebeten, sich auf das Thema vorzubereiten und „Zauberhafte Materialien“ mitzubringen.
Mi, 25.11.2015, 08.30 - 12.00 Uhr, Kita „Flohkiste“ 04425 Taucha,
K.-Große-Str. 67

Arbeitskreise Hort

November / Arbeit mit Entwicklungsbögen
Frau Krüger (Kita-Leiterin)
Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich auf das Thema vorzubereiten und entsprechende Entwicklungsbögen und Erfahrungen mit einzubringen.
Mi, 11.11.2015, 08.00 - 11.00 Uhr, Hort in der GS Dr. Belian,
04838 Eilenburg, G.-Raute-Str. 1
März / Arbeit mit Quast - Abläufe- Umsetzung - Stand
Frau Streubel- Hort- Leiterin
Mi, 09.03.2016, 08.00 - 11.00 Uhr, Hort in der GS Hohenprießnitz,
04838 Hohenprießnitz, Schulstr. 3a

„Forschen zu Wasser in Natur und Technik“

Als Lernbegleitung Inklusion gestalten
Eine praxisnahe Fortbildung der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“
M.A. Anika Hohmann (Medienpädagogin/ Dozentin und Trainerin Stiftung. „Haus der kleinen Forscher“)
Wasser ist Bestandteil unserer Erfahrungswelt. So begegnen wir dem Wasser ständig in unserem Alltag: Wir putzen uns damit morgens die Zähne, kochen anschließend Kaffee, waschen Wäsche oder stehen unter der Dusche. Wasser kommt jedoch nicht nur aus dem Hahn! Doch welchen Weg nimmt es eigentlich bis dahin? Wo steckt das Wasser in Luft und Boden? Wo steckt es auch in uns Menschen? Was gibt es alles an einem See oder am Meer zu entdecken? Warum schwimmen schwere Schiffe, wie schwimmen Ente und Frösche? Und auf welche Weise können wir die Kraft des Wassers für uns nutzen?
Die Fortbildung „Forschen zu Wasser und Natur und Technik“ zeigt Ihnen die vielfältigen Bezüge des Wassers zu unserem Alltag auf. Die Erfahrungen aus dem ersten Workshop zum Thema „Wasser“ werden aufgegriffen und in einen größeren Zusammenhang gestellt, indem die naturwissenschaftlichen Phänomene aus dem Bereich „Wasser“ mit dem Weltwissen und technischen Anwendungen verknüpft werden.
Begleitend wird das Thema „Inklusion“ aufgegriffen. Die Fortbildung thematisiert die Möglichkeiten, den pädagogischen Alltag (auch beim gemeinsamen Forschen) so zu gestalten, dass jedes Kind die Chance bekommt, sich gleichberechtigt zu beteiligen - unabhängig von individuellen Fähigkeiten, ethnischer wie sozialer Herkunft, Geschlecht oder Alter.
Die Kosten pro Teilnehmer betragen 25,00 € Die Rechnung erhalten Sie nach dem Kurs.
Di, 01.12.2015, 08.30 - 14.30 Uhr, 8 UE, 1 Termin, Oschatz,
Landratsamt Nordsachsen, Friedrich-Naumann-Promenade 9

„Mathematik in Raum und Form entdecken“

Als Lernbegleitung die Entwicklung mathematischer Kompetenzen unterstützen
Eine praxisnahe Fortbildung der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“
Frau Katrin Schulze (Erzieherin, Trainerin Stiftung. „Haus der kleinen Forscher“)
Der Parkettboden im Wohnzimmer, die Pyramide in Ägypten oder der Fliesenspiegel im eigenen Badezimmer: Was haben diese Dinge gemeinsam?
Gehen Sie mathematischen Phänomenen im Bereich Raum und Form auf dem Grund und erfahren Sie konkrete Umsetzungsideen, wie Sie Mathematik für Kinder erfahrbar machen können. Ergänzend diskutieren Sie mit anderen pädagogischen Fachkräften Möglichkeiten, Kinder durch geeignete Impulse in ihrer mathematischen Kompetenzentwicklung zu unterstützen.
Die Kosten pro Teilnehmer betragen 25,00 EUR. Die Rechnung erhalten Sie nach dem Kurs.
Di, 24.05.2016, 08.30 - 14.30 Uhr, 8 UE, 1 Termin, Oschatz,
Landratsamt Nordsachsen, Friedrich-Naumann-Promenade 9

Infektionsschutz, Umgang mit Lebensmitteln, Prävention-Informationsveranstaltung für Kindertagespflegepersonen

Karsten Nagel (Hygieneüberwachung LRA NOS)
Informationsveranstaltung mit Gesundheitsamt zur Belehrung im Sinne der §§ 42-43 des Infektionsschutzgesetzes.
Inhalte: Belehrung/ Nachweisheft für Beschäftigte im Umgang mit Lebensmitteln, Lebensmittelhygiene in der Kindertagespflege, allgemeine Anforderungen im Umgang mit Lebensmitteln, Infektionsschutzgesetz § 43
Der Nachweis dieser Belehrung ist Bestandteil der Pflegeerlaubnis und aller 2 Jahre erforderlich. Die Belehrung ist kostenfrei.
Di, 09.02.2016, 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr, 2 UE, Landratsamt Nordsachsen ,
Richard-Wagner-Str. 7a, Raum 714

Allgemeine Vertragsbestimmungen (AVB) der Volkshochschule Nordsachsen

1. Allgemeines
(1) Diese AVB gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule Nordsachsen (VHS), auch für solche, die auf dem Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.
(3) Soweit in den Regelungen dieser AVB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung. Die Regelungen gel¬ten gleichermaßen auch für weibliche Beteiligte und für juristische Personen.
(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AVB oder aus dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss
(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
(2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der VHS zustande oder aber dadurch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die VHS das Vertragsangebot abgelehnt hat.
(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der VHS eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 2 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.
(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind erst dann verbindlich, wenn sie schriftlich angenommen wurden.
(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

3. Vertragspartner und Teilnehmer
(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der VHS. Dieser darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.
(2) Für den Teilnehmer gelten sämtliche die Vertragspartnerin betreffenden Regelungen sinngemäß.
(3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.
(4) Die VHS ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der VHS auszuweisen. Geschieht das aus von dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt
(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Entgeltliste etc.). Die durch die VHS erhobenen Benutzungsentgelte unterliegen der Ordnung über die Erhebung von Benutzungsentgelten für die Volkshochschule Nordsachsen.
(2) Das Entgelt wird mit der Anmeldung, spätestens jedoch mit dem Beginn der Veranstaltung fällig. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht.
(3) Das Entgelt wird in der Regel im Lastschriftverfahren mit Veranstaltungsbeginn eingezogen. Bei Anmeldung nach Veranstaltungsbeginn wird das Entgelt für die nach der Anmeldung stattfindenden Veranstaltungstermine fällig. Für Einzelveranstaltungen kann Barzahlung festgelegt werden. Bei Entgelten, die in ihrer Höhe den Betrag von 100,00 EUR überschreiten, kann von der VHS Ratenzahlung bewilligt werden, jedoch nicht über das Ende der Veranstaltung hinaus.
Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet.

5. Organisatorische Änderungen
(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch den angekündigten Dozenten.
(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (3) sinngemäß.
(4) An gesetzlichen Feiertagen finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt.
(5) Alle vertragswirksamen Veränderungen werden nur dann rechtswirksam, wenn sie ausschließlich zwischen dem Vertragspartner und der VHS vereinbart wurden.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS
(1) Die Mindestzahl der Vertragspartner wird in der Ankündigung der Veranstaltungen angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe vorbehaltlich einer individuellen Regelung 8 bis 10 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.
(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Ge¬samtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Be¬rechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.
(3) Die VHS wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, unmittelbar informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 10 Werktagen erstatten.
(4) Wird das geschuldete Entgelt nicht entsprechend der Regelung in Ziffer 4 Abs. (2) nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Vergütung von 7,50 EUR.
(5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der VHS,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS den Vertragspartner auch von einer Veran¬staltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch den Vertragspartner
(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
(2) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertrags¬partner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner wertlos ist.
(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.
(4) Macht der Vertragspartner von einem ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können. Der Vertragspartner trägt die Kosten der Rücksendung.

8. Schadenersatzansprüche
1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.
(3) Auskünfte und Ausführungen der Dozenten dienen ausschließlich Bildungszwecken. Aus ihnen können keine Haftungsansprüche geltend gemacht werden.

9. Urheberschutz
Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Ausgegebenes Lehr- und Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden. Werden in den Veranstaltungen digitale Medien verwendet, ist es ohne Genehmigung der VHS nicht gestattet, eigene Datenträger des Vertragspartners zum Einsatz zu bringen.

10. Hausordnung
In den Veranstaltungsräumen der VHS ist das Rauchen und der Genuss alkoholischer Getränke verboten. Die jeweiligen Hausordnungen - auch in Gebäuden, in denen die VHS zu Gast ist - sind grundsätzlich zu beachten und einzuhalten.

11. Teilnahmebescheinigung
Auf Wunsch des Vertragspartners wird bei regelmäßiger Teilnahme durch die VHS gegen Entgelt eine Bescheinigung über den Besuch einer Veranstaltung ausgestellt.

12. Schlussbestimmungen
(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.
(4) Die Unwirksamkeit eines Teiles dieser Bedingungen berührt die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht. Für einen solchen Fall ist einvernehmlich anstelle der unwirksamen eine wirksame Regelung zu vereinbaren, die der unwirksamen am nächsten kommt.

13. Inkrafttreten
Diese AVB treten am 01.08.2012 in Kraft.

Auf unserer Internetseite **www.vhs-nordsachsen.de** finden Sie das aktuelle Gesamtprogramm der Volkshochschule Nordsachsen und die Möglichkeit, sich für den dort ausgewählten Kurs sofort anzumelden.

Sollte Ihnen die Möglichkeit, sich direkt per Internet anzumelden, nicht zur Verfügung stehen, nutzen Sie bitte das Anmeldeformular.

Verbindliche Anmeldung

Kurs-Nr.: _____ Erster Kurstag: _____ Uhrzeit: _____ - _____

Kurstitel: _____ Kursdauer: _____

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Straße Nr.: _____ PLZ Wohnort _____

Tel. privat: _____ Tel. dienstl.: _____ E-Mail: _____

Entgelt: _____

☐ SEPA-Einzug

Das Entgelt wird am ersten Kurstag von Ihrem Konto per SEPA-Einzug abgebucht.
Sofern der VHS kein gültiges SEPA-Lastschriftmandat vorliegt, senden Sie bitte das unten abgedruckte Formular vollständig ausgefüllt im Original an die VHS Nordsachsen.

☐ Barzahlung

Das Entgelt wird mit der Anmeldung, spätestens jedoch mit dem Beginn der Veranstaltung fällig.

☐ Rechnung an Firma

Firmenanschrift mit Tel.-Nr. oder Firmenstempel

Ich erkenne die Allgemeinen Vertragsbedingungen der VHS Nordsachsen an und bin mit der Speicherung meiner Daten - nur zum internen Gebrauch - einverstanden. Für nicht voll geschäftsfähige Teilnehmer hat die Anmeldung durch die gesetzlichen Vertreter zu erfolgen.

Datum: _____ **Unterschrift des Teilnehmers:** _____

VHS-Vermerk PC-Eingabe

Senden Sie Ihre ausgefüllten Anmeldungen per Post oder per Fax an die Volkshochschule Nordsachsen ◆ 04849 **Bad Düben**, Paradeplatz 1, Fax: 03 423 / 700 44 29 61 ◆ 04509 **Delitzsch**, Wittenberger Str. 1, Fax: 03 423 / 700 44 29 31 ◆ 04838 **Eilenburg**, Dr.-Külz-Ring 9, Fax: 03 423 / 700 44 29 41 ◆ 04758 **Oschatz**, Am Zeugamt 4, Fax: 03 423 / 700 44 29 11 ◆ 04435 **Schkeuditz**, Bergbreite 1, Fax: 03 423 / 700 44 29 71 ◆ 04425 **Taucha**, Kirchplatz 4, Fax: 03 423 / 700 44 29 51 ◆ 04860 **Torgau**, Puschkinstr. 3, Fax: 03 423 / 700 44 29 21

Achtung! Vor Kursbeginn werden Sie nicht noch einmal informiert, nur bei Kursausfall oder Terminänderung.

Widerrufsbelehrung für Anmeldungen per E-Mail, FAX und Brief

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Volkshochschule Nordsachsen, Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg
Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.
Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datum: _____ **Unterschrift des Teilnehmers:** _____

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg **Gläubiger-Identifikationsnummer DE72ZZZ00000324011**

SEPA-Lastschriftmandat

Mandatsreferenz: _____ (wird von der VHS vergeben)

Ich ermächtige die Volkshochschule Nordsachsen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Nordsachsen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber): _____

Straße und Hausnummer: _____

Postleitzahl und Ort: _____

Kreditinstitut (Name und BIC): _____

IBAN: D E _____

Datum, Ort und Unterschrift: _____ , _____ , _____

Zahlt sich aus:
Die Bildungsprämie

ESF
Europäischer Sozialfonds für Deutschland

Bundesministerium für Bildung und Forschung

Das Bundesministerium
für Bildung und Forschung
fördert die Weiterbildungsbereitschaft
in Deutschland über das Instrument des
Prämiengutscheins ab 1. Juli 2014
in der 3. Förderphase.

Der Bildungsgutschein ist ein staatlicher
Zuschuss zur Finanzierung
von Weiterbildungsmaßnahmen
bis zu 1.000 Euro für Personen,
die das 25. Lebensjahr
vollendet haben.

TIPP

Die
Volkshochschule Nordsachsen
ist
Beratungsstelle für die Bildungsprämie.

Berater für die Bildungsprämie
erreichen sie in den VHS-Geschäftsstellen
Delitzsch, Eilenburg,
Oschatz, Schkeuditz, Taucha
und Torgau
unter den auf Seite 4 angegebenen
Telefonnummern.

Wir akzeptieren Prämiengutscheine!

EUROPÄISCHE UNION

Der Bundesfreiwilligendienst beinhaltet auch einen Bildungsanteil.

Die Einsatzstellen müssen dafür sorgen, dass die Freiwilligen während ihres Dienstes in einem bestimmten Umfang für sie kostenlose Seminare besuchen, um sich weiterzubilden.

Einsatzstellen, die diese Bildungsveranstaltungen nicht selbst organisieren wollen, können sich diesbezüglich an die

vhs Volkshochschule Nordsachsen

wenden.

Wir übernehmen in Abstimmung mit der Einsatzstelle die Organisierung und Durchführung der gewünschten Bildungsveranstaltungen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

Tel. 03 423 / 700 44-0

vhsApp

www.vhsApp.mobi

- Kurssuche
- Videos
- Sprachspiel

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

vhs

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play